



### 聖嚴法師教話頭禪 3

#### （自序）讓中華禪法鼓宗的教法更完整

我在二〇〇四年已出版了《聖嚴法師教默照禪》，現在，二〇〇九年初所出版的《聖嚴法師教話頭禪》，此書的出版，對於「中華禪法鼓宗」的禪學教法就比較完整。

一九九八年，我在象岡首度主持了「默照」、「話頭」單一法門專修禪七，引領禪眾一門深入契理契機。我們除話頭禪七外，另外還有禪十、禪十四，甚至在去年（二〇〇七），我們還在法鼓山上首度舉行了話頭禪四十九。

而現在這一本《聖嚴法師教話頭禪》，主要是整理我分別於一九九九年、二〇〇二年，在台灣主持的禪七和禪十四，以及於二〇〇四、二〇〇五年在美國象岡話頭禪十的禪修開示。

我的書很少請人寫序，除了《聖嚴法師教默照禪》

#### 聖嚴法師教話頭禪 4

一書曾請楊蓓博士寫推薦序，另一的破例，就是《戒律學綱要》，是由竺摩老法師替我寫的。而這本書，剛好又是他的徒弟繼程法師替我寫導讀，這可以說是承先啟後，也算是一項特色。現在繼程法師也是我的弟子，他以弟子的立場來寫這篇導讀，也無可厚非。這篇導讀的可讀性高，希望透過它能让更多人接受這本書。

聖嚴

二〇〇八年十二月四日

## 聖嚴法師教話頭禪 5

### （導讀）最精要的話頭指南

釋繼程

聽聖嚴師父的禪修開示，是一種享受；讀師父的禪修開示錄，也是一種享受。

師父的禪修開示，生動活潑，內容豐富，理路分明；經過師父細心審核，校改整編的開示錄，更是如此。因此在聽在讀的時候，是心靈上的享受。

相信這是禪眾們共同的心聲。尤其在打禪時，師父每天開示的時段，是禪眾們期盼，而也必然在法喜中進行的。

我雖然相當早期就親近師父，但參加的禪修課程的次數不算多，因此這種心靈享受的機緣，算是少了點，只是每次都是歡喜信受的。

師父在東、西方近四十年的弘法教禪的事業中，所主持的禪修課程，始以話頭為主，並持續至今，而默照的禪法則在八十年代初期才引入，

## 聖嚴法師教話頭禪 6

也是為了適應西方的一些禪眾。如今兩種禪法分開進行，都深受禪眾喜歡，因皆可得受用。

師父這兩種禪法的教學，在打禪時，都會有系統的介紹。而編輯成書，完整的介紹這兩種禪法，應是師父的心願。教導默照禪法的書已出版，而做為師父教禪中心的話頭禪法的指南，若不出版，對廣大的禪眾而言，真是莫大的缺憾。然而大眾的福報還是具足的，因為《聖嚴法師教話頭禪》，面世了！

本書正如上面所說的：生動活潑，內容豐富，理路分明，且系統完整。因此在閱讀上是享受，學習上是指南，心靈上是營養。

本書由三篇組成：（一）話頭禪法，（二）象岡禪十開示，（三）〈宗乘七箇樣子〉講記。三篇前呼後應，連貫成片。

第一篇的話頭禪法中，把話頭的方方面面，都完整的介紹了。在此綜合幾個要點簡介如下：1.話頭前方便，以數息、隨息、念佛等方法為應用話頭之前方便。2.話頭六原則，引用憨山大師的「五不一堅定」的六個原則，做為參禪者應注意的心態：不得貪求玄妙，不得將心求悟，不得期求妙果，不可自生疑慮，不得生恐怖心，堅定信心。3.話頭的功能：除妄念，破本參，破重關，破牢關，清楚說明用話頭的功能與好處。還有話頭的悟境，話頭之所依（的理論）等等。當然，最重要的是話頭四部曲：念話頭，問話頭，參話頭，看話頭。

## 聖嚴法師教話頭禪 7

此對話頭方法的應用及次第，做了系統而清楚的說明，讓禪眾知道如何進入，如何持續用功，如何破參到如何保任。可說是歷代以來話頭禪法最精要的教學，也是修行話頭禪法者最好的指南。

第一篇已方方面面介紹了話頭禪法，第二篇的話頭禪十開示，也多方面談及話頭禪法的應用，正可為第一篇做多方面的補充，但內容又非重複的，而是相輔相成，相得益彰的效果。尤其禪十開示中每個晚上是以《六祖壇經》的幾段經文來講解，這幾段經文為精要部分，與參禪關係密切，如將禪的「無念為宗，無相為體，無住為本」的精華，輔以《壇經》中的一行三昧、直心、見性、不染等重要內容，發揮出來，真正把參禪，包括話頭禪的修行所依所行，都清楚而完整的闡述了。

進入第三篇，是話頭禪的倡導者大慧宗杲禪師的〈宗乘七箇樣子〉：

- 1.道由心悟，不在言傳。
- 2.自家寶藏，何假外求。
- 3.常存生死心。
- 4.離文字、語言、分別相。
- 5.但向生死交加處看話頭。
- 6.道無不在，觸處皆真。
- 7.省力處便是得力處。

這把參禪的形形色色，優優劣劣，毫無保留地一一揭開，這是禪師何等的苦口婆心啊！而師父的講要，除了白話解釋，更整理出其中的要點，加以分析，讓讀者能讀得更深，把握得更好，對本身在參禪的工夫上，能行持得更好。

## 聖嚴法師教話頭禪 8

常常覺得自己是很幸福的人，因為遊心於法海、禪海中，又在師父門下習禪教禪，秉承師父的大願，要把那麼好的佛法，那麼妙的禪法介紹、分享予更多更多的人。因此有緣在師父這本禪修開示錄書裡，將自己的一點心得分享，內心裡充滿感恩與歡喜。

二〇〇八年十一月三十日怡保般若岩

第十九屆大專靜七

聖嚴法師教話頭禪 19

第一篇 話頭禪法



## 聖嚴法師教話頭禪 21

### 壹、話頭禪的旨趣——金剛王寶劍、斷一切煩惱

話頭禪的修行，是以一句話頭來達成下列目的：第一、話頭能治散亂與除昏沉；第二、話頭能使我們的心集中、安定；第三、話頭能使我們的心統一和入定；第四、話頭能使我們開悟。

#### 一、話頭是什麼？——「金剛王寶劍」威力驚人

話頭又被稱為「不死之藥」、「甘露」或是「金剛王寶劍」。金剛已是非常堅固，金剛王更是金剛之中最好的，所以金剛王寶劍是寶劍之中最鋒利的，能破除一切堅硬的物體，而不被任何東西所破。

金剛王寶劍的作用是「佛來佛斬，魔來魔斬」。此處所說的「佛」，指的是好境界、好現象或好念頭；「魔」則是指不好的境界、不好的現象，

## 聖嚴法師教話頭禪 22

以及不好的念頭。心中有好境界、好現象，要提話頭；心中生起雜念、妄想、煩惱、衝突，或是身體出現任何障礙，也要提話頭。無論遇到身心、環境的任何狀況，都要提起一句話頭，斬斷所有一切好的和壞的狀況。金剛王寶劍不僅能將妄想、雜念一掃而盡，還能摧破煩惱魔、生死魔、五蘊魔或天魔等一切魔障，如此強大的威力，若是不知運用，實在很可惜。

禪宗有一則公案說：文殊菩薩曾經拿著寶劍要追殺釋迦牟尼佛。諸位也許會想，菩薩是要造反了嗎？不是！這則公案寓意著眾生的愚癡。有些人修行修得相當執著，常常希望能見到、聽到佛菩薩的顯現，或是能得到神祕經驗、感應，這都是一種執著的心態。煩惱是一種執著，貪戀生死是一種執著，將佛菩薩、神祕感應當作冀求的對象，也是一種執著。

文殊菩薩是智慧的象徵，「文殊殺佛」是譬喻以智慧寶劍斷除一切執著，因此禪宗祖師們才會說：「逢佛殺佛，逢魔殺魔。」將魔和佛一起殺，心中無一絲罣礙，才是真正的不執著，否則無論執著什麼，都是一種煩惱心。《維摩經》說：「不著佛求，不著法求，不著眾（僧）求。」意即不求佛、不求法、不求僧，智慧才能真正現前，才是真的運用禪法。在臨濟宗義玄禪師的《臨濟錄》裡也說：「逢著便殺。」這個「著」是執著的著。

## 聖嚴法師教話頭禪 23

有人會覺得似乎祖師們的殺心很重，怎麼見到什麼就殺什麼，殺氣騰騰滿可怕的。其實，這都是要修行者決心放下一切，不執著任何一樣東西，真智慧才會現前。

一般人通常會執著哪些東西？一種是執著身體，叫做「身見」，另一種是執著和身體相關的事物，乃至於觀念、名位、經驗等，所以禪宗的祖師們發明話頭，要以話頭將所有執著心趕盡殺絕；若是捨不得殺、捨不得趕，將是個煩惱鬼，會為四種魔所困擾，其中，遭受天魔困擾的人，就是因為心中有執著。有些人能放下一切，但卻相當執著於自己的修行經驗，並且自信滿滿地認為自己修得很好，這種人雖然信心堅固，慢心卻也同樣堅固。會執著自己的經驗，就是因為沒有處理自我的魔障。

話頭是金剛王寶劍，這把寶劍是在有散亂心、煩惱心出現的時候用，並且在開悟之前用，開悟之後繼續用。為什麼開悟之後仍然要用？若是開悟之後執著自己的悟，就成了執迷不悟，所以悟後仍然需要繼續用話頭，這是「保任」。悟前悟後都能用，所以話頭是一種非常好、非常乾淨俐落，而無一絲牽掛的禪修方法。

### （一）不可思議的話頭

所謂「話頭」，虛雲老和尚解釋為：在尚未有這一句話之前是什麼？

## 聖嚴法師教話頭禪 24

也就是說，參話頭目的，是要知道在尚未有語言文字可以表達之前，那是什麼，而不是要去解釋這句話頭。沒有語言文字，表示一切語言文字皆無法表達，事實上，此即不可思議。不可思，是無法思考、揣摩；不可議，表示無法以文字表達，不可思不可議即是話頭。

不會產生副作用、不會產生想像空間，而且是一句無意義的話，這樣的話頭是最好的。南北朝時期，禪學大師傅大士形容得相當適切，他說：「空手把鋤頭。」這句話的意思是什麼？手中是空的，但卻抓著鋤頭，這是無法以常識理解的；又說：「人從橋上過，橋流水不流。」不是水在流而是橋在流，這也和常理不相應。像這兩句無法以常理來解釋的話，即可當成話頭。還有其他的話頭，譬如「東山水上行」，東邊的山在水面上走路；「東山下雨西山濕」，東山在下雨，結果西山是濕的，這些都不合乎常情。

古代中國禪宗最盛行的一句話頭是「祖師西來意」。這句話頭是問：達摩祖師從西天來到中國，帶來了什麼？西天是指印度，印度禪法從初祖摩訶迦葉傳至二祖阿難，然後代代傳承至第二十八祖菩提達摩，而菩提達摩來到中國，成為中國禪宗的初祖。有人說他從印度帶來了一部《楞伽經》，但是他沒有翻譯這部經，只是教人家要用這部經。也有人說他帶來的是禪法。何謂禪法？

## 聖嚴法師教話頭禪 25

禪法事實上是心法，所以菩提達摩是用他的心，帶來不可思議的禪法。既然是不可思議、無法解釋，所以「祖師西來意」成為古代最普遍流行的一句話頭，而且是當時非常有力量的一句話頭。現在的人距離達摩祖師的時代已經很遙遠，若是參「祖師西來意」這句話頭，大概力量不大，因為許多人都不知道誰是「祖師」。

祖師如何帶來禪法？又如何傳法給中國禪宗的二祖慧可禪師？其中有一則「斷臂求法」的故事：當達摩祖師於嵩山面壁時，慧可禪師來到嵩山向菩提達摩求法。慧可禪師說：「我的心不安，請你替我安一安。」菩提達摩說：「好！將你的心拿出來，我替你安。」慧可禪師馬上回過念來尋找自己的心，要拿心給菩提達摩安，但是卻遍尋不著，就在慧可禪師說「找不到心」的當下，已經體悟了何謂禪法。如何安心？無心可安就是安心，有心可安永遠安不了心。

有心可安是次第禪法，這是一般人通常採用的方法，也就是以數息觀、不淨觀、因緣觀、界分別觀，或念佛觀、慈悲觀等種種觀法，使妄念逐漸減少，達到安心的目的。事實上，這樣的安心並不徹底，只能讓心沉澱、安靜，似乎感覺沒有煩惱了，但遇到重大狀況，也就是大瞋、大貪、大問題出現時，心境又會出現煩惱。如同將明礬投入渾濁水中，由於明礬的作用，使濁水裡的渾濁物，逐漸結成固體向下沉澱，因此水面上所見到的是清淨、透明的，

## 聖嚴法師教話頭禪 26

但是沉澱物仍然在水底，若是往水中攪動，沉澱物還是會出現。用話頭禪法，不只是將渾濁物沉澱而已，而是從根本解決，將裝水的容器一起粉碎，此時才是真正的清清爽爽。如果煩惱再次出現，就再次用話頭將其根本粉碎，如此不間斷地一直參話頭。

另外，用五停心觀或四念住觀的方法，是讓心有著力點可寄託，就能因此從散亂複雜的狀態，逐漸成為集中心，然後達到統一心。而修持大乘禪法時，是否也需要經過相同的次第呢？以我的經驗來說，有過集中心和統一心的經驗是很好的，因為心在比較安定時，參話頭容易得力，若是再加上生死心非常迫切，疑情和疑團就更容易形成，否則，若是心裡非常混亂，就無法立即將話頭使上力。

現在禪宗所用的話頭，都是祖師們曾經用過的，那麼自己是不是也可以發明話頭？這要依據這句話頭是否有力量、能否持續疑情來判斷。就像嘴裡吞了一顆內餡非常好吃，但是非常燙的湯圓，又因為內餡太美味了，雖然燙口，卻捨不得吐出一樣，此時心中只想將湯圓盡快吃完，或讓湯圓盡快變涼，不會有其他的雜念。如果自己發明的話頭，能夠產生這種感受，就可以參；如果這句話頭，有時好像會讓你產生疑問，卻只能維持一下子，力量不強，無法使疑情持續不斷，那麼這樣的話頭只是妄念。雖然禪宗所使用的话頭也是妄念之一，但卻是能觸動警覺心、提起道心的一句話，所以可以成為話頭。

## （二）常用的四種話頭

參任何話頭，千萬不能和自我中心連在一起，若是參到最後總是圍繞著自我，將會成為一個傲慢心、自私心非常強的人。所以如果自己發明了話頭，要先去請教師父這句話頭能不能參？否則最好還是老老實實地用師父建議的話頭。以下是四種禪宗常用的話頭：

### 1. 念佛的是誰？

習慣念佛者在開始參話頭之前，可以先念佛，但是念了幾句之後，便要提起話頭連續地問：「念佛的是誰？」但是當你在問「念佛的是誰？」時，卻自我回答：「念佛的是我！」雖然常識上是自己在念佛，但這個「我」是妄想、執著、煩惱的我，不是智慧、清淨、無我的「我」，所以這個答案毫無力量，不是正確的。此時該怎麼辦？還是要立刻提起話頭。

若是感覺問「念佛的是誰？」問得很無聊，或是自己已經沒有在念佛，所以對於問「念佛的是誰？」覺得奇怪時，可以改念佛號，直到無聊的感覺消失後，才再提起話頭。若是又覺得無聊，就再念佛，但是念佛的時間不要太長，清清楚楚地知道自己在念佛之後，即提起話頭來參。

念佛者參的話頭是「念佛的是誰？」。這是因為宋朝之後，許多禪修者也念佛，稱為「禪淨雙修」——以念佛求生淨土，以參禪明心見性。明心見性者同樣發願往生淨土，而發願往生淨土者也需要明心見性，所以參「念佛的是誰？」。

## 2. 未出娘胎前的本來面目是誰？

另外，習慣數息者若是一開始無法馬上參話頭，也可以先以數息法來放鬆身心，在數了幾次之後，便開始參話頭。不一定要等到完全沒有妄念才參話頭，否則，整個禪修期間可能都只是在數呼吸，而沒有機會參話頭了。當你清楚知道自己在數呼吸，心念比較平穩時，就可以開始參話頭。此時心裡也許仍然有雜念、妄想，不過沒有關係，要以話頭來替代妄想。數息者所參的話頭，我的建議是「未出娘胎前的本來面目是誰？」。

何謂「未出娘胎」？不要自以為：「未出娘胎前我是個鬼、是個靈魂、是中陰身、是第八識……」或是認為需要去修神通，修成神通後，就能知道過去世的自己究竟是誰，或是去問能知三世的算命仙，這些想法都是妄念、是魔。所謂「未出娘胎前的本來面目是誰？」的意思是「沒有生與死的本來面目是誰？」。

何謂「沒有生與死」？「出娘胎」是生，有生就有死，死了之後可能又會再出娘胎。「娘胎」指的是什麼？人的娘胎是胎，動物的娘胎也是胎，



眾生生死之中打滾，即是出娘胎。我們從無始以來就有生命，那麼，我們在無始以前是什麼？所以，參「未出娘胎前的本來面目是誰？」，是要參「無始以前還有什麼？」、「還沒有開始生與死之前是什麼？」，若是自問自答：「無始以前是真如、是佛性、是如來藏……」凡是給話頭任何答案或名詞，都是錯的。既然任何答案都是不對的，那還要繼續問下去嗎？要。用話頭將一切執著、妄想、雜念全部打得粉碎，在毫無餘地、沒有退路的時候，本來面目是什麼？像這樣問下去，就是在參話頭。

### 3. 拖著死屍走的是誰？

另一句話頭是「拖著死屍走的是誰？」。我們這個身體只要一口氣上不來，就成為死屍。而當身體正在動的時候，到底是誰在動呢？如果是身體，可是身體常常在變化，如果是心念，心念也常常在變動；也有人說是靈魂、有人說是元神，更有人說是佛教所謂的第六識、第七識、第八識，或稱為神識，但是這都不能解釋拖著死屍走的是誰，那麼究竟是什麼在拖著死屍走？其實問這句話的目的，並不是要問你的神識是什麼，或者你一生又一生的業力是什麼，而是問拖著這個死屍的本來面目是誰？這與「未出娘胎前的本來面目是誰？」問的是同樣的東西。

#### 4. 什麼是無？

若是覺得「未出娘胎前的本來面目是誰？」或「拖著死屍走的是誰？」句子太長，可以參比較簡短的話頭，例如「無字公案」的「無」，也就是「什麼是無？」。

「無字公案」源自唐朝趙州從諗禪師與弟子的應答。有一天，一位弟子問趙州禪師：「一切眾生都有佛性，狗有沒有佛性？」趙州禪師只回答一個字：「無。」一切眾生皆有佛性，而狗也是眾生，當然也有佛性，但是趙州禪師卻回答「無」，為什麼？這個「無」究竟是有佛性還是沒有佛性？趙州禪師不再回答，而是要弟子自己去參。其實，趙州禪師所說的「無」，指的是佛性。但是，真的有佛性這樣東西嗎？沒有。這是因為眾生執著，為了方便度化眾生，所以才權巧方便說有佛性，事實上沒有一樣東西叫做佛性。「佛來佛斬，魔來魔斬」，執著有佛性，要斬；說「無」就是佛性，也不對，只要有任何回答都是魔，都要斬。

#### 二、參話頭有什麼功能？——話頭能斷一切煩惱

用話頭能破除五蘊，連意識也能一掃而空，此時一切雜念妄想都不會生起。

## 聖嚴法師教話頭禪 31

但是這與沒有雜念妄想，覺得輕鬆、快樂和安定的境界不同，後者仍然有想蘊、行蘊、識蘊、受蘊，並不是五蘊皆空的境界。實證五蘊皆空時，即是《心經》所說的，甚深般若波羅蜜出現了；甚深的般若出現，就能離一切執著、煩惱、分別心的苦，這是話頭的功能。若是不清楚話頭的功能，也不曉得話頭的答案是什麼，就是處在意識茫茫、醉生夢死之中。

有人說，嬰兒不會說話，也不懂思考，是否就是話頭的境界？實際上，嬰兒不會說話和思考，這是處於一種渾沌狀態，不是佛的果位。佛的果位或是已斷煩惱而證菩提的境界，是「應無所住而生其心」——「無所住」是沒有執著，「生其心」是樣樣分明。心中毫無執著，既無自我煩惱，也無自我的立場，但是該反應時，清清楚楚、明明白白應該如何反應。這不同於嬰兒心，也不是赤子之心，嬰兒尚未經過學習，所以心智未明，而且嬰兒會哭、會貪、會寂寞，因此，若將不會說話、不會思考的嬰兒階段等同於解脫的境界，這是將渾沌、迷暗、愚昧誤解為無欲、無我的智慧。

有人自認為平常很少有煩惱或情緒，心十分安定。情緒平穩的人是非常成熟、有修養的人，這樣的人是值得信賴的，但是這不等於沒有自我中心。情緒平穩與了生脫死無關，因為這樣的人仍舊不知道生死心是什麼。

因為對生死不清楚、一片茫然，所以要用話頭產生疑情，疑生死的根本是什麼？疑煩惱的根本是什麼？幫助自我發現生死是什麼？當疑團破裂粉碎，連同執著、煩惱、自我中心也一起粉碎，此時才能體驗到真正的自由自在。

### （一）除妄念

話頭禪的功能，有著不同的層次，第一層功能是除妄念。當你不斷提起話頭，提得非常熟練時，雜念、妄想、煩惱會逐漸減少，頭腦會愈來愈清楚，甚至一炷香之間沒有妄念，都是正念分明地參話頭。這是參話頭的第一層功能。

當自己知道了什麼是妄念減少，或是沒有妄念的狀態，有助於在日常生活中少一些情緒，這已經是相當有用了，所以，參話頭即使沒有開悟，對人格、心性和修養都有助益。參話頭不是非要開悟不可，但也不是不要開悟，而是不強求開悟。有一位禪眾說：「師父，我知道我這一生是不會開悟了。」他已經為自己下定論是不會開悟的，雖然能夠誠實地面對自己，但是對自己沒有信心，是可憐憫者。

《法華經》中說，大通智勝如來禪坐了幾小劫的時間，悟境仍然不現前。他坐了那麼長的時間，佛法還不現前，但是他並沒有失望，

他堅持到最後終於成佛了。有人也許會想：「坐那麼長的時間不開悟，還要繼續坐嗎？」我們用禪法時，是當下接受、直下承當，不去管何時開悟。也許下一念便開悟，也許下一輩子才開悟，都不要管它，即使八輩子、一百輩子不開悟，仍然要繼續參話頭。只要現在還活著，現在知道要參話頭就立刻參，開悟時自然會開悟。在不開悟之前，誰能知道何時會開悟？若是已經為自己貼上標籤說：「這一生不會開悟了，等下一生再來吧。」這樣很容易生起退心，而且會對自己失去信心。所以，不要想這一生或是這次禪七能否開悟的問題，當下只是用方法、用話頭。

## （二）破本參

參話頭的第二層功能，是無論悟前悟後，都要抱著一句話頭。所謂「抱著一句話頭」，即是牢牢地用這句話頭，不放棄、不失望、不懷疑，並且持續不斷地用它。一直參著的話頭稱為「本參話頭」，

「本」是根本和基礎。這句話頭是從初發心、剛開始參禪時就用起，無論是自己發現的或是師父給的，這句話頭一定是觸動了你的道心、觸動了你的警覺心，讓你警覺到原來有自己不知道、不清楚的重要大事，這真是非常糟糕，所以一定要知道這件大事究竟如何，於是對話頭產生了疑情。當疑情形成疑團，突然間疑團破了，就叫做「本參破」、

「破本參」或是「破初參」。

所謂「破本參」，就像自己被關在悶葫蘆裡和葫蘆一起成長，不曾從葫蘆裡頭出來過，不知道葫蘆外的情形究竟是什麼。等到有一天葫蘆從藤上掉落，摔裂一條縫的同時，你從這條縫中見到了一些亮光，但是不久這條裂縫又密合了，雖然你仍是在葫蘆裡沒有出來，但是已經見到葫蘆外的光，這即是「破本參」。

這道光是譬喻佛性或空性。見到光的這一瞬間，是自我中心的煩惱、分別都中斷了、脫落了，也就是已經知道了離開自我中心或自我執著的情況。雖然離開的時間不長就又回來了，但是知道葫蘆外面是有光的，從此以後，修行的信心會非常堅固，對修行不會起退心，並且對於何謂「煩惱」、何謂「自我」認識得更深。雖然遇到大衝擊時，仍然會有煩惱，但是終究會回到方法上，更懂得以方法來處理煩惱，所以破本參非常有用。

### （三）破重關

破本參之後，葫蘆縫又會合起來，所以還是要持續參話頭，將葫蘆縫繼續衝開，多次之後，也許裂縫會愈來愈大，或是會在許多地方出現裂縫，這叫做「破重關」。無論是第一層的破本參，或是第二層的破重關，都是用同一句話頭。

破本參之前叫做「參話頭」，破本參之後叫做「看話頭」。雖然是參同樣一句話頭，但是心態轉變了。什麼是轉變後的心態？就是知道煩惱是什麼，但是因為仍然有煩惱，所以要繼續參「如果完全沒有煩惱的時候，是什麼情況？」、「如果達到和佛完全一樣的境界時，又是如何？」疑團會一個個出現，所以要繼續用這句話頭達到最終目的。因此，有祖師說，大悟多少次，小悟多少次。

#### （四）破牢關

大悟就像將整塊冰一敲為二，小悟就像分裂開許多冰塊，再一塊塊地鎚碎。因為冰塊若是不持續鎚碎，一旦遇到冷空氣，這些敲碎的冰塊又會融合在一起。持續地鎚，鎚到沒有任何冰塊存在為止，也就是重關一重一重地破，破到最後叫做「破牢關」。「牢」是生死的牢獄，牢關是生死關，破牢關就是出離生死、出離三界，從此之後，心不再受到三界所有煩惱的束縛。所以，話頭是非常有用的，能夠一直用到出三界。

所謂「出三界」，相當於天台宗別教的菩薩層次。天台宗判教，分成「藏、通、別、圓」四教，每一教的佛、菩薩，層次都不一樣。以別教的菩薩而言，從初地菩薩開始即出三界，稱為「法身大士」，但是也有人認為，

## 聖嚴法師教話頭禪 36

八地菩薩才是真正出三界。修行禪法的人不管這些，只要自己仍然有雜念、妄想、情緒和煩惱，就用話頭；無論自己是大悟、小悟，或是沒有悟，都是不斷地、不斷地用話頭。

小乘認為生死一定要證阿羅漢，而禪宗所謂的「生死心破」，是除煩惱，但是除煩惱不等於永遠斷除，因為悟後煩惱、分別心的殘根仍在，明心見性不等於已經成了徹底的、究竟的、圓滿的佛。明心見性所見的是理性佛而不是究竟佛，但是見到了理性佛，就能使修行的信心不退，會繼續修行下去。



## 貳、參話頭前的準備和認知

修行話頭禪時，無論參哪一句話頭，腦海裡出現的任何答案，都是自己的妄想，是從潛意識產生的，即使出現了上千、上萬個答案，都不是正確的答案，因為參話頭不是自己給話頭答案，也不是自己問自己，而是問那句話頭，要那句話頭給你答案。只有無法以思想、語言、文字表達，而且能破無明、除執著的，才是真正的答案，所以千萬不要以為自己開悟了，因為開悟不是這個樣子。

在修行的過程之中，不要老揣摩著什麼是開悟，揣摩開悟永遠無法開悟，要老老實實不斷地用話頭。既然沒有答案，還要不要繼續參？要。這是修行的工夫。工夫到了，有沒有答案不是問題，也許有答案，也許根本沒有答案，但是修行的工夫卻熟練了。

### 一、基本認識

話頭只是方法，不是道理，也不是要寫文章或辯論，所以不要去分析、

## 聖嚴法師教話頭禪 38

解釋、研究話頭。對話頭進行思考、分析，會造成頭部發熱、發脹、疼痛，身上的血、氣容易往頭頂衝，這時可能會產生兩種狀況：一種是變得神經質，另一種是頭痛。參話頭時，千萬不要思考，身心不要緊張，而是輕鬆，清楚知道自己在不斷地參話頭，並以話頭來粉碎雜念妄想，使雜念妄想無力且無處可藏，此時頭腦非常清楚地知道自己在問、在參話頭。

雖然是要話頭給答案，但若是一邊參話頭一邊想：「話頭怎麼不給我答案？話頭啊！我已經很急，等了幾天，怎麼還不給我答案？話頭啊！沒剩幾天了，我還沒有得到答案，話頭啊！你要給我答案。」這種心態也不正確。有些人因為瞭解了出現任何答案都是錯的，所以覺得問話頭很無聊、沒有味道，於是放下話頭休息，享受打坐的清淨安穩，只求心中無雜念。這樣的打坐只能感受一份粗淺的輕安，不會有更深的體驗，更不可能開悟、明心見性。

禪宗形容這種狀態為「黑山鬼窟」，「黑山」意即沒有光明，「鬼窟」則是鬼住的洞窟。這雖然有助於安定身心，但是與大乘禪法不相應，特別是與話頭禪不相應。話頭雖然不會直接給答案，但能使你得到「無」的答案，也就是《金剛經》所說「無我相，無人相，無眾生相，無壽者相」，以及「若見諸相非相，即見如來」。這裡所指的「如來」，不是「三十二相、八十種好」的如來，

《金剛經》說得很清楚，若有三十二相即是如來，那麼轉輪聖王也具備三十二相，但轉輪聖王也是如來嗎？不是。不著相，才能真正見到如來。

壽者相是時間相，眾生相是空間相。在空間之中你我對立，有你就有我，有我才有你，多數的「你」就變成眾生相。為什麼有眾生相？因為有我相，破我相之後，便能破人相、眾生相以及壽者相。但是眾生因為所有相都沒有破，大事未明、生死心未了，所以需要參話頭。

### （一）憨山大師的六個原則

明朝末年憨山大師曾經提出了參話頭的六個原則，不僅對當時來說很有用，現在對我們而言，仍然非常有用，即使在未來也同樣是有用的，並且對任何人都有用。現在將六個原則逐一說明如下：

#### 1. 不得貪求玄妙

「玄」表示難懂的。「玄妙」有兩方面的解釋：一是理論上的玄妙，譬如哲學問題或者宇宙人生道理，是需要經過思考的；另一種解釋是宗教體驗上的玄妙，指的是神通感應與身心變化。

許多人認為修定或參禪者，一定擁有「五通」的能力——天眼通、他心通、

## 聖嚴法師教話頭禪 40

宿命通、神足通、天耳通，或是在打坐過程中可能發生一些神奇的異象。曾經有位禪師離開大眾獨自精進修行，住在距離寺院有一段路程的小寮房裡，但仍然隨眾過堂吃飯。後來有一段時間，大眾沒有看見禪師來過堂，還以為他入定了。當這位禪師再次出現時，方丈和尚問他：「為什麼你有一段期間沒來過堂？」

禪師回答：「有一位天人，自稱被我的修行所感動，所以天天為我送飲食，因此沒有隨眾過堂。」

方丈和尚聽完之後，立即訶斥禪師說：「我原以為你是個人，原來你是個鬼啊！你怎麼和鬼打交道，人不做，卻要做鬼去了。不要作怪！」

禪師一聽，心中有所省悟地說：「我知道了！」於是回到寮房精進修行，此時，禪師斷除心中一切期待和祈求，打坐就是打坐，用話頭就是用話頭，從此以後，天人就不再出現了。

相傳浙江天童寺名稱的由來，是曾經有一位禪師在打坐時，感應一位青衣童子每天為他送供養，禪師於是問童子是誰，童子說自己是太白金星，只是顯現的是童子相。因為這個傳說，所以才被稱為天童寺。類似這些經歷，都可稱為玄妙。但是，請不要貪著修行期間發生的神祕經驗或奇異現象，貪著玄妙等於是和鬼打交道，請千萬要謹記在心。另外，也不要搬弄哲學或玄妙的理論，

這些理論雖能愈談愈妙、愈神奇、愈深奧，但只是一種理論的思辨法，完全與禪法不相應。思辨或許有助於增長常識的知見，但是對於明心見性卻毫無幫助。

## 2. 不得將心待悟

不得將心待悟，是指不可有期待開悟的念頭。許多人認為修行禪法是為了開悟，為什麼不能期待開悟呢？因為如果你每次打坐，便期待著要開悟，久而久之，精神上可能會出現問題。雖然疑情的產生，是等待話頭給答案，想要知道答案究竟是什麼，但是因為仍然不知道答案，所以心中會有一種悶的感覺。製造疑情的期待與開悟的等待不同，只要有了等待開悟的心，就已經無法專注在話頭的方法上了。

有一次禪七，我看見一位禪眾方法用得非常綿密，連續坐了幾支香都沒有起坐，我想知道他的狀況，於是拿香板打他一下，這位禪眾被打之後，非常生氣地對我說：「師父！我差不多快要開悟，你怎麼把我的悟打散了！」我問他怎樣地快要開悟？他說自己的心已經非常安定，心中只有一句話頭一直問下去，愈問愈深，感覺非常好，結果被我香板一打，將他的悟打掉了，心亂了，禪七也泡湯了，因此非常生氣。

其實我打他是為了試驗他，被打了香板之後，若他的回應是笑一笑，

## 聖嚴法師教話頭禪 42

表示這是好的，有道理，但他的回應卻是非常生氣，這還算是有禪定工夫嗎？他是應該挨打的，因為他躲進了無事窟裡，心在無事窟裡不斷地鑽，愈鑽愈深，他是在追求、等待著準備開悟。因為有強烈期待要開悟的心，所以他能坐得不錯，假如他沒有熱切追求開悟的心，可能無法坐得那麼久。能夠幾炷香不起坐，表示腿功不錯，但是被香板一打，讓他的煩惱無明全部顯露，因此他的工夫是在於執著，若是他有《金剛經》所說「應無所住而生其心」的心態，就不致於發脾氣了。

真正的大乘禪法，不是鑽進無事窟享受一份寧靜和安逸，也不是一直往下鑽，而是非常清楚明白自己正在用方法，心中不受任何狀況的影響。

禪七共修時，可能會有各種狀況發生，也許有人大哭大笑，也許有人大吼大叫，出現這些狀況都是正常的。不明所以的人，會擔心不知道將要發生什麼事，其實聽到或見到這些現象，要文風不動，並且告訴自己：「天下所有的事各就各位，與自己無關，當下就是一句話頭。」即使當下有人開槍掃射，也不必驚慌，你不是正在參「什麼是無」嗎？你在參「無」，就算被擊中了，在臨終之時終於體驗到「什麼是無？」不是很好嗎？當然，你不需要擔心，事實上，這種事情是不會在禪堂裡發生的。

修行時有將心待悟的念頭，一定會有麻煩，容易走入歧途。因為將心待悟，

會將許多存在於潛意識中，自認為是悟境的境界浮現出來，任何千奇百怪的境界，都會從自心產生，此時，你可能會認為自己就要開悟了，但事實上不是開悟，而是發生精神問題了。所以，用將心待悟的心態參話頭，可能會發生兩種情況：一是無法深入用功，因為你的心總是在期待、揣摩開悟，其實這是在打妄想；另一種是可能發生精神異常，將一些從潛意識中產生的境界，誤認為是悟境現前。

悟，有五個層次：第一個層次是統一境，是身心的統一；第二個層次是光音境，聽到無限的音聲、見到無限的光；第三個層次是聰明境，譬如能聞一知十、下筆有如神助、出口成章，或是所做的判斷十分準確，此時會認為自己已經開悟了；第四個層次是悟境現前，自己覺得灑脫自在，心中無絲毫罣礙，無任何煩惱現前，身心輕安而無負擔，覺得自己是開悟了，但這是真的開悟嗎？其實這是輕安境，而不是真正的悟境；第五個層次是開悟境，此時感覺虛空粉碎，大地落沉，這才是真正的開悟。

有人害怕「虛空粉碎，大地落沉」之後，自己就會消失，事實上，只要有了害怕的心，是永遠無法開悟的。「虛空粉碎，大地落沉」是形容「自我」已經不存在，無內外之分，也無空有之別，此時是真正的開悟。悟的五個層次，

不一定是循序漸進地從第一個層次到第五個層次，有些人剛開始修行，便能直接進入「虛空粉碎、大地落沉」的層次，這是屬於頓悟了。

### 3. 不得期求妙果

期求妙果和將心待悟有關，因為開悟之後就是證得果位。一般外道會自稱證果來惑眾，以自己修行上的一些身心反應和經驗，自認為已經證得某種果位。事實上，中國歷史上許多大徹大悟的禪師，不會自稱證了什麼果位，許多宗派的創始者也不會說自己是某種果位，或是已經超凡入聖，真正的修行者是不期待、不承認，也不會去宣傳自己證得果位，而是非常強調不執著與無煩惱。

在釋迦牟尼佛時代，證得果位好像非常容易，證初果、二果、三果的人不計其數，證阿羅漢果的人也很多。釋尊的十大弟子是大阿羅漢，另外還有五百大阿羅漢，而在《阿彌陀經》裡則有「千二百五十人俱」，這些也都是阿羅漢。因為是佛的時代，所以證得果位的人相當多，但是佛涅槃以後，就不曾見到有這麼多人證得阿羅漢果了。特別是大乘佛法，不強調也不重視證得什麼果位，而是以菩提心與出離心為第一，若是祈求證得妙果，終究會導致負面的影響。

### 4. 不可自生疑慮

不可自生疑慮，是不懷疑自己、不懷疑方法，也不懷疑老師和佛法僧三寶。



## 聖嚴法師教話頭禪 45

懷疑自己等於是懷疑三寶——懷疑自己能否用上方法，或懷疑自己是否該修行，這都已經離開了佛法。佛說一切眾生都有成佛的可能，端視自己願不願意修行，願不願意承認或接受成佛的信心，只要能發起成佛的信心，終究一定會成佛，這是不容置疑的。

也許有人覺得禪宗說不可以懷疑，又說參話頭需要有疑情和疑團，這豈不是相互矛盾？其實並不矛盾。禪宗所說的不要有疑慮，是指不懷疑自己能不能修行或該不該修行、不懷疑佛法所說、不懷疑正在指導你修行的老師，以及所指導的方法正不正確。要懷疑的是這位老師所指導的佛法觀念，若是違背三法印的原則，那你就要趕緊離開他，因為這位老師不具備正信和正知正見；如果他所指導的觀念，沒有違背三法印的原則，那麼這位老師即是可以信賴的。疑心生暗鬼，只要有懷疑心，便會失去信心，也就因此無法提起用功的心了。

而建立堅固的信心，也有三個層次：第一個層次是仰信、第二個層次是解信、第三個層次是證信。

證是實證，是自己已經體驗到了；解信是指所說的道理與三法印相應；仰信則是雖然你不知道或不認識，但是因為許多人都說佛法好，或是說某位老師是具備正知見的善知識，所以你也接受了。

## 5. 不得生恐怖心

參話頭禪的第五個原則，是不得生恐怖心。《心經》中提到「無罣礙故，無有恐怖」，之所以會產生恐怖心，一種可能是對現在缺乏安全感，另一種可能是對未來失去方向感。現在沒有安全感，是因為害怕不知何時會遭受傷害、冤枉，或遭他人佔便宜，為了求得安全保障，有人是以金錢來保障自身安全，譬如出門要買旅行保險、為房子買火險，或是為生命保壽險……各式各樣的保險都買。但是，保險公司真的能保障房子不失火、保障飛機不失事、保障你長命百歲嗎？事實上，這些保險只是保障了親人，當自己出事或死亡時，讓家屬獲得保險賠償。所以，缺少安全感而擔心害怕是沒有用的。也有些人患了重病，恐懼死亡的來臨，但是聽過佛法的開示後，他們就不怕了。當恐懼心消失時，反而可能活得長久一些。

有些恐懼心是在獨自打坐時產生，尤其是晚上想起只有自己一個人在打坐，就有恐懼感，覺得門窗或天花板似乎都會發出聲音，擔心是否妖魔鬼怪即將出現等，因為心中恐懼而無法繼續打坐。當你心中產生恐懼時，不妨告訴自己：「無論任何東西出現，都歡迎一起來打坐。」只要這樣想，就不會那麼害怕了。

我有一位出家弟子，多年前在法鼓山預定地上，

## 聖嚴法師教話頭禪 47

一間窄小的老房子裡獨自打坐，剛開始的前幾天晚上，無論是打坐或睡覺，都能清楚聽到天花板上傳出聲音，像是有人在拖拉沉重的物體。老房子的天花板很薄，他擔心有重物掉下來，於是愈聽愈害怕，但是開燈查看，又不見有任何狀況，可是一關燈繼續打坐，就又会聽到同樣的聲音。後來，他對著發出聲音的地方說：「嘿！我不怕你了，你要怎麼樣都可以。我現在要打坐，你乾脆當我的護法好了。」說完之後，從此再也沒有聽到聲音了。

另外，有些人的恐懼，是來自身體所產生的反應，譬如打坐時害怕腿痛、腿麻，擔心雙腿會因此而無法行走；有人打坐時只要一閉上眼睛，便感覺像是掉進無底深淵一樣，一直往下沉，好像要掉入地獄了，因而驚叫、喊救命；有人則是害怕自己會像火箭一樣衝上屋頂，這都是因為出現反常的身心體驗，所造成的恐懼。無論是何種原因，只要有一絲恐懼心出現，就無法繼續打坐了。事實上，會產生恐懼心是與自己有關，其實只要不恐懼，自己感到害怕的境界就會消失；愈是恐懼的話，恐怖的境界會愈多。一個禪修者是忌諱有恐懼心的。

還有一種恐懼心的狀態：我有一位弟子在禪七期間非常用功，方法用得相當得力，可是在禪七的第五天，他突然說不再打坐了，我問他原因，他說：「因為我怕自己坐得這麼好，繼續坐下去會開悟。」我問他：「為什麼怕開悟？」

」他說：「師父，不瞞你說，我的女朋友還在等著我，如果我一開悟，就會不要女朋友了。因為開了悟的人，是什麼都不要了的，這樣我會對不起我的女朋友，所以我不敢開悟。」竟然會有這種人！期待開悟的心是有問題的；害怕開悟的心是恐懼心，也是有問題。其實開悟之後，仍然是過著一般人的生活，已經有親屬配偶的人，只要將配偶視為同修的菩薩就行了，有什麼好恐懼的？

## 6. 堅定的信心

堅定的信心，是堅信自己一定能成佛，並且堅信自己必須修行，所以要珍惜修行的機緣。有首偈子寫到「人身難得今已得，佛法難聞今已聞，此身不向今生度，更向何生度此身。」意指人身是十分難得的，此生已經得到人身，若是不知道珍惜地用今生的色身來修行，要等到哪一生才能再獲得可以修行的人身呢？

有個觀念害人匪淺，就是在一些民間故事情節中，常常看見江洋大盜都會說：「死沒什麼好怕的，砍頭碗大一個疤，十八年後又是一條好漢。」這句話聽起來似乎是相信有來生，事實上，說這種話的人不僅不懂因果，也不知道人身的難能可貴。在六道眾生之中，只有人的身體能做為修行工具，稱為「法器」。既然此生已經得到人身，已經聽聞佛法，當然要好好地運用人身來修學佛法。一定要相信此生若不珍惜修行佛法的機緣，一旦錯過當下這一生，將會萬劫不復。

## 聖嚴法師教話頭禪 49

若說想要等到來生再修行，但是你能夠保證自己下一生仍然生而為人嗎？

我常勸勉禪修中的人不要怕腿痛，不要覺得腿痛很不是滋味，而應該感恩自己現在有兩條腿能夠盤腿修行，若是成了四條腿、八條腿的眾生時，便失去打坐的機緣了。也有人擔心腿如此的疼痛，打完禪七後是否還能行走？若是有這樣的念頭，那麼此身就已經算是荒廢了。禪七期間都無法念念分明、時時用方法，不顧一切地將全部生命投入，當你離開了禪七道場，還能有精進的機會嗎？唯有在禪七中努力練習克服種種困難，在你回到日常生活中，遇到種種境界現前時，就不至於倉皇失措，也會比較容易調整自心了。所以，一定要全心投入用方法，不浪費每一秒鐘；只要你一分一秒打了妄想，生命就少了一口呼吸、就流失了一段時間。

但是有人誤解「此身不向今生度，更向何生度此身」的意思，以為此生一定要證得阿羅漢果，若是無法證果，便對修行失去了信心。這種心態也是錯誤的。此生能解脫生死，當然最好，即使無法解脫生死，只要心念轉變，願心和信心堅固，這也就是得「度」了。

堅固的信心，一定是從修行的體驗中獲得，若是在一炷香的時間裡都無法靜下心來，修行的信心是不容易產生的，

那你再次參加精進禪修的可能性就不大了；又因為對自己失去信心，只覺得打禪七是受罪，於是便認為只有傻瓜才會去受罪了。所以若是不知道要努力用功，就會斷了自己的善根和修行的因緣。如果無法提起信心，心中煩躁時，只要生起慚愧心，以懺悔心痛切地拜佛懺悔，心就能逐漸安定了。

## （二）話頭的層次

話頭方法的使用因人而異，並非一成不變。話頭禪也有次第，雖然禪宗說頓悟，但是修行時是漸修而頓悟的，雖有頓修頓悟的人，卻非常少見。所謂頓修頓悟，是指不需要經過長時間修行，只要聽到一句話，或接觸某種狀況之後，所有煩惱立即脫落，這就是頓悟。在釋迦牟尼佛時期，稱頓悟者為「慧解脫阿羅漢」，表示他們見到佛時，只是聽到佛對他說一句話：「善來！比丘。」就立即證得阿羅漢果了，於是又稱「善來比丘」。

佛涅槃之後，還有沒有這樣的人呢？有。佛經記載，在無佛之世，有一種人不需要聽聞佛法，而是自己透過觀察，接觸到某種事物或狀態，突然之間開悟，這樣的人稱為「獨覺」或「緣覺」。但是有佛法時，這種狀況發生的可能性不大，甚至根本不會發生。在中國禪宗史上也有頓悟者，就是禪宗六祖惠能大師。

當六祖惠能還是居士時，偶爾聽一位居士誦《金剛經》，當他聽到「應無所住而生其心」的經文時，立即開悟了。像六祖惠能這樣沒有人為其解說，只是聽聞佛經就開悟的，實在是少之又少。

漸修頓悟是正常的，因為漸修，所以參話頭也有次第，也有層次。參話頭有四個層次：第一個層次是「念話頭」，第二個層次是「問話頭」，第三個層次是「參話頭」，第四個層次是「看話頭」。雖然古代的祖師沒有提出念話頭的說法，但是有這樣的事實，所以我將它提出來。我所講「念話頭」的意思，是指參話頭，卻還沒有疑情生起，此時的狀況等於是在念話頭，也就是念一句話頭。念話頭能取代、化解雜念和妄想，使你當下有所寄託，進而清楚地知道此刻自己是在念話頭。

## 1. 念話頭

在什麼狀況下需要念話頭？當雜念、妄想很多，心非常散亂時，持續地念話頭，能產生如同持咒的功能，心會逐漸安定。持咒能入定也能開悟，但是念話頭與持咒不同的是，持咒是不斷地持，話頭則是念了一段時間，心逐漸平靜之後，自己會對所念的話頭產生疑問，譬如參「念佛的是誰？」時，話頭念得妄想愈來愈少之後，會產生疑問，要知道念佛的究竟是誰？有疑問心產生，

才是問話頭的層次。

## 2. 問話頭

雖然已經有疑問心產生，可能仍然有妄念出現而將話頭打斷，所以必須持續不斷、綿綿密密地繼續問話頭。若是問話頭問得毫無間斷，則是進入了參話頭的層次。

## 3. 參話頭

參話頭是進入大疑情，想要知道究竟是什麼？所以，參話頭是連綿不絕地一句接著一句，如泉水般源源不絕地湧出。此時不再注意身上的痛、癢、麻等感受，也不會注意環境中有什麼事，而是進入了話頭的疑情中。此時自己的身體是一句話頭，整個生命是一句話頭，全宇宙都是一句話頭，鋪天蓋地就是一句話頭，即使鳥叫聲也是一句話頭，話頭涵蓋了所有的一切。

古代禪師們經常說：「大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟。」疑與悟到底有什麼關係？

疑情不是懷疑，而是絕對相信自己和諸佛完全一樣，只因為自己有煩惱，智慧心尚未出現，不清楚自己的佛心、佛性是什麼。因此，參話頭起疑情，實際上是要問自己和諸佛完全相同的佛心和佛性是什麼？尚未明白、清楚之前，



稱為「大事未明」。所謂「大事」，指的是生死大事。為什麼生死是非常重要的大事？因為人不僅被煩惱的生生滅滅所困擾，還要受生死流轉的果報，亦即未悟之前是隨業受報，而隨業受報就是因為生死未了、大事未明，只有悟後才能自主生死。

因為「生死未了，大事未明，如喪考妣」，所以心情非常沉重，很希望知道答案，此時要抓住話頭，連綿不絕、持續不斷地問下去，讓「大事未明」的疑情逐漸形成疑團。疑情是自己製造的，疑團則像是被疑情包圍，自己在疑情之中而不是在製造疑情。此時，自己本身只有疑情，頭腦不會思考其他的事物，既無時間感，也無空間感。

進入疑團時不一定有話頭要問，而是感覺被疑情團團籠罩，有一種非常悶的感受。悶什麼？就是非常想要知道答案。禪宗形容在疑團的狀況下，如同置身於一隻從未剖開的悶葫蘆裡。在馬來西亞檳城有一位竺摩法師，他畫的畫非常好，字也寫得很好。他曾經送我一幅畫，畫中有幾隻葫蘆，葫蘆上畫了幾隻蟲，這幾隻蟲看起來不知道在找什麼，旁有題字——「打開悶葫蘆」。竺摩法師知道我在指導禪坐，於是送我這幅畫。這幅畫很有意思，深具禪意，畫中的幾隻蟲猶如參禪的修行者，想要打開葫蘆。「打開悶葫蘆」的主題，便點出了參話頭的人，

要將自己的悶葫蘆打開，悶葫蘆未開之前是在疑團之中，打開後就是開悟了。

參話頭一定要有疑情，從疑情形成疑團之後，自己就像在一隻悶葫蘆裡，希望那隻葫蘆能爆炸並且粉碎，因為悶葫蘆粉碎後，便能見到自己的本性，這叫做「明心見性」。也可能沒有經過疑團粉碎的階段而明心見性，但若是經過從疑情到疑團粉碎的過程，明心見性的力量就會相當強。「明心」是智慧心現前，「見性」是見到空性。有智慧，所以能斷煩惱，煩惱斷除，所以能見到空性。參話頭開悟之後，就會進入看話頭的層次。

#### 4. 看話頭

禪宗所說的悟，不等於開悟之後，從此不再有任何心理上的問題，而是指一種見到空性和智慧現前的經驗。因為自我習氣和煩惱的根尚未斷除，仍然需要繼續用話頭。一句話頭一直參下去，看住話頭，保持開悟時明心見性的狀態，不斷地保持它、保養它和增長它，如同種下一盆花之後，需要每日照顧，為它澆水、施肥及給予日照。悟後需要持續看話頭的保任功夫，即是為了照顧明心見性後的心性，不再被煩惱所困擾與污染。

## 二、態度

有人或許會覺得話頭雖然是非常銳利的金剛王寶劍，能夠破一切執、破一切魔，但是參話頭參了半天沒有答案，而且有答案出現都是錯的，那麼，還要繼續參下去嗎？

禪宗祖師以「蚊子叮鐵牛」的譬喻，來說明參話頭應該抱持的精神：蚊子叮咬人畜是為了吸血，若叮咬的是鐵牛，那就無血可吸，這實際上是形容參話頭要學習蚊子叮著鐵牛不放棄的精神，在同一個位置上不斷地叮著，不變換位置地一直叮下去。最後牛消失了，蚊子本身也消失了，再也沒有想要叮什麼，但是牛還在不在？在，只是對蚊子而言已經不需要了，因為叮到最後，蚊子自己死了。這是譬喻參話頭要破除一切執著，所以盯住一句話頭一直參下去，參到最後，話頭仍然是話頭，但是自我不見了，而這才是參話頭的目的。

### （一）初發心的態度

無論是老參或新學，每次禪七一定要抱持初發心的態度來練習方法。所謂「初發心」，是讓自己像剛開始修行一樣，不管以往修行程度的好壞，

## 聖嚴法師教話頭禪 56

最重要的是，從現在開始的每一個念頭、每一段時間都要用方法。禪修固然非常重視打坐姿勢和方法，但是，不是打坐時算不算修行呢？算，從禪七報到開始，一進入禪堂的環境後，就必須時時刻刻、分分秒秒照顧方法，而這個方法就是話頭。

以初發心的態度練習方法，不斷地告訴自己每一次都是新的開始，都是第一次，否則會經常和自己比較，比較昨日與今日的狀況，比較剛才與現在的差異；對於不好的狀況，感到沮喪或後悔，對於好的狀況，則起貪著或懷念，這都是將自己放在過去，而忘了現在正在用方法，老是在妄想之中患得患失，浪費時間。唯有不斷提醒自己每個念頭、每一炷香都是新的開始，不與之前比較，不判斷自己現在是進步或退步，回到初發心，只要現在用方法用得很安定、很清楚。所以，初發心的修行態度非常重要。

剛進入禪修期間，特別是精進禪七，身心狀況可能尚未適應、習慣，無法立即進入方法，心可能還在禪七道場之外，還未收回來，容易產生妄想，所以可能在禪七的前幾日仍然無法安心，因為方法用不上而六神無主。這只是平時缺少訓練，要對自己有信心，不要因為身心調適的問題，即認定自己不適合修行。打起精神來，不要對自己失望，也不要懷疑方法，而且告訴自己：「我需要方法，我需要修行！」

修行是一種逐步糾正、調整自己身心狀態的訓練，所以訓練時大多是痛苦、勉強的，若是身體感覺不習慣時，要用方法；觀念上不熟悉時，也要用方法，必須堅持自己現在所做是對的、是需要的，沒有人能勉強自己，將身心安住在修行的環境和方法上。唯有自我努力，心才能逐漸安定，方法才會熟練。如同穿新鞋，很少有新鞋一開始穿就是舒服的，大多數都需要穿幾天之後才能適應，修行也是一樣，因為沒有經常練習方法，才會感到不習慣，所以要勉勵自己去熟練方法。

## （二）活在當下，全部身心用話頭

禪修的基本原則，是從當下一念著力用功。當下即是現在，而所謂「當下一念」，是現在用方法的這個念頭。現在諸位正在用的方法是話頭，因此無論你做什麼、置身何處，身心都要在話頭上，這即是當下。如果你東張西望、左顧右盼，或是思前想後，回憶剛才用功是否得力？是否有妄念？方法是對是錯？……而這些都已經成為過去，所以只要有一念離開話頭，那你就不是在當下。

聽到風聲、流水聲、走路聲，或是見到有人在周圍時，只要清楚地見到就見到，聽到就聽到，但是不管它，不需要裝作沒見到或沒聽到，

## 聖嚴法師教話頭禪 58

否則又是在胡思亂想。有任何身心狀況，無論知道與否，都不需要去注意和在意，即使當下房屋倒塌，仍然要繼續參話頭。在禪修期間，有監香法師、居士，以及外護義工的護持，不需要擔心房子會不會塌下來、身體狀況如何。除非是用功不得力，或用功用錯了，否則，身體是很平安、很安全的，你只管用方法就好了。

踏踏實實用話頭的時候，自己的全部生命就是一句話頭，當下的「我」是不存在的，若當下還有一個「我」，這就是雜念。

什麼是「用全部生命參話頭」？就是不注意身心狀況、不管環境狀況，將自己專注地、一心一意地參話頭，每個當下都只是一句話頭。若是參話頭時，聽到外面有聲音，你開始想：「剛才那隻鳥是什麼鳥？什麼是無？……這隻鳥還在叫，什麼是無？……這隻鳥飛遠一點了，什麼是無？」像這樣一邊參話頭，一邊摻雜了許多問題、雜念和妄想，都不是以全部的生命參話頭。將全部身心投入話頭，是每一個當下、是用功的著力點，也是「不思善、不思惡」。

在《六祖壇經》裡，內文有三處教我們如何「不思善、不思惡」。所謂「不思善、不思惡」，是要我們不思前想後，不攀緣自我的身心現象，以及外在的環境，不分別一切現象、狀況的好或壞，於此同時，什麼是本來面目？所以「未出娘胎前的本來面目是誰？」這句話頭，是從「不思善、不思惡」衍生而來的。

但是，想知道未出娘胎前的本來面目為何，只有不思善、不思惡是不足的，還要在不思善、不思惡之時，參什麼是自己未出娘胎前的本來面目，這就是在當下，也是禪宗參話頭的根源。

其實參話頭沒什麼可怕的，「魔來魔斬，佛來佛斬」，不貪著、不追求身心的任何好狀況，也不害怕壞狀況，既來之則安之，將全部身心及生命都用在話頭上。所謂「投入全部的生命」，並非要你咬牙切齒、渾身繃緊地拚命，而是不管身體所發生的狀況，也不注意心裡有什麼雜念，只是單純地參話頭。不懂放鬆身心而參話頭，可能會出現精神上的問題，所以在參話頭之前，必須將身心全都好好放鬆。

### （三）提起話頭就是修行

何謂修行？修行是修正偏差，修理不正確、有問題的部分，猶如會搖晃的桌椅，可能是少了一隻腳，或是缺了一根釘子，所以需要修理。一般人的心多數是雜亂的、散漫的，通常是想法偏差、方法不正確，所以需要修正觀念和方法。將偏差逐漸地修正，將不正確的轉成正確，將不習慣的養成習慣，就是修行。所以，當你發覺問了幾句話頭，心卻不在當下，是不是要對自己捶胸頓足？不是，

## 聖嚴法師教話頭禪 60

只要發覺心不在話頭上，而是在打妄想時，就立刻提話頭，讓心回到當下。若是哀哀戚戚地感嘆自己業障重、煩惱重、妄想多、身體差，怎麼老是不在當下而在浪費時間的話，這是遇到了魔境，只要快刀斬亂麻，馬上提起話頭，妄念便會消失，然後繼續參話頭。

頭腦裡妄想紛飛是正常的，不可能完全沒有雜念，但是一有雜念，要立即提起金剛王寶劍，將它斬斷，這就是當下，也是在修行。若是一炷香的多數時間都在做白日夢，於是下一炷香就想：「算了！自己大概不是修行的料，等下一次準備好再來。」或是想：「自己這一輩子，大概不是修行的料，等下輩子修好再來吧！」這些心態都不對。現在當下你正有修行的機會，雖然一炷香可能只參了三句話頭，其他時間都在打妄想，但是發覺有妄想，不要懊惱，趕快提起話頭即是修行。

如果身體有些痛、癢的感覺，不要管它，只要沒有痛到冒冷汗的地步，是沒有關係的，仍然可以繼續用方法；身上有了一點小毛病，不要在意它，不要太溺愛身體，若是非常在乎自己有一點不舒服，有一點頭痛或腳痛、背痛、身上發癢……等，會讓心不安，那你就不在當下。當下，一定是在用方法的當下，離開方法即是妄念。



剛開始一定是在練習階段，不斷練習即是修行。你若是不在當下，就不是在修行，但是發覺自己不在當下之時，立即提起話頭用方法，那就又回到了當下，又是在修行了。

#### （四）心念隨時隨地安住於方法

有許多修行者其實不清楚、也不承認自己有許多妄想和欲望，反而認為這是自己的抱負、自己的悲願宏志，因為欲望和悲願難以分辨。

有人問我：「法師，您的生涯規畫是什麼？」我說：「我的生涯規畫，是做一日和尚撞一日鐘。」他又說：「這種生活多無聊啊！每天都在撞鐘。」我反問他：「每天都要吃飯、上廁所，也會無聊嗎？」人生的過程要踏踏實實地走，在什麼位置就做什麼事。因此，我只要將和尚的角色扮演好，凡是和尚能做的、應做的，和尚能說的、應說的，和尚能想的、應想的，都盡力而為，這就是我的生涯規畫。若是我的所做、所說、所想，都不是和尚應該說的、做的、想的，那就違背了我的生涯規畫。也有人問我：「師父，您希望法鼓山變成什麼樣子？」我說這一切都是因緣，因緣好，法鼓山會辦得非常好；若是因緣不成熟，我無法預知會變得如何，我只是隨著因緣，走往自己的方向。

世間事是無常的，能掌握的只有現在，所以需要不斷地以初發心把握現在，腳踏實地做好現在能做的。對於未來可以計畫，但計畫要考量現實狀況，若是不切實際或當下沒有因緣實現，便不去想它，如此就能少煩、少惱、少痛苦，這即是懂得運用佛法。否則，總是在幻想、妄想、欲望之中生存，痛苦不已，卻自以為是大悲願無法實現，而抑鬱終生，這不是真正的佛法。佛法是讓我們明瞭一切都在因緣之中，但不表示等於束手待斃，因為因緣包含主觀和客觀兩種條件，無論主、客觀條件都是可以改變的，只是改變的幅度有大有小。

參話頭時，當下要把握的，是隨時隨地將心安住在話頭的方法上，抱著一句話頭不斷地參。不要自己給答案，而是向這句話頭找答案。因為不需要思考，只是持續地問下去，所以是非常輕鬆的。如果心處於混亂、散亂的狀況，便回到數息或念佛，等心比較安定，不那麼浮躁時，就可以開始參話頭。

從此刻開始，便要下定決心好好用方法。生命很有限，一定要珍惜，所以要隨時隨地保持心念處於修行的狀態，也就是隨時隨地參話頭。吃飯、走路、睡覺，心繫在話頭上，話頭不離心、不離念，如此用功，一定能有很大的收穫。

佛經裡有個寓言故事是說，有位國王想要試驗看看，人在面臨死亡邊緣時的心力如何，恰巧有一名死囚即將處決，國王因此告訴死囚，若是能夠通過考驗，

將有機會免除死刑。死囚為了保住性命，所以答應願意嘗試這項考驗。於是，國王交給死囚一個裝滿油的鉢，要他捧著油鉢通過一條很長的路，過程中若是有一滴油漏出來的話，當場就立刻執行死刑；如果能夠抵達路的盡頭，而鉢中的油一滴都沒有漏掉，就算是通過考驗，可以免除死刑。

接著，死囚開始捧著油鉢上路了，一路上，他遇到拿刀要殺他的人、遇到對他大聲咆哮的人、遇到毒蛇猛獸，還遇到美女及錢財，雖然一路充滿誘惑、刺激、恐嚇或威脅等各種狀況，但是他為了性命，心無二念地捧著油鉢，不管路上發生任何事，他的每一步伐都非常小心翼翼，仔細地照顧著鉢，一步一步往前走，一心專注地守護油鉢，結果當他即將到達終點時，他開悟了！於是他將整個油鉢丟掉，表示自己已經不再害怕死亡，可以接受死刑了。當國王知道以後，反而免除了他的死刑。

若是在參話頭時，能有即將面臨死亡、面臨無常大鬼隨時會取走性命的警惕心，還能不珍惜每一個用功的機會嗎？還會不好好用心地參話頭嗎？

## 參、進入話頭禪法

雖然參話頭能使我們開悟，但並非一開始參話頭就準備著開悟，而是要從自己所知的禪修基礎方法開始。首先最基本的要求，是有正確的坐姿，之後要懂得如何調呼吸、如何不讓念頭散亂。這通常是從數息或念佛入手，直到心比較安定、雜念比較少的時候，才提起話頭不斷地參下去。

### 一、要領

參話頭時方法是否得力，因人而異。有些人一開始即可用上話頭，有些人則需要從數息、念佛入手，之後才能用話頭。正在用話頭的過程中，也可能因為心力、體力，或是方法不得要領，結果產生散亂、妄想或煩躁，因而無法用話頭，若是出現這種情形，便要回到數息或念佛，但是不要變換方法，一下數息、一下念佛，最好數息就專門數息，不要念佛；念佛就專門念佛，不要數息。

## 隨息和數息

首先將身體的姿勢坐正，不彎腰駝背。接著讓身體、頭腦、眼球全部放鬆，眼睛最好閉八分、睜兩分，如果張開眼睛，心念會有散亂的情形，可以將眼睛閉上，但若是閉上眼睛會昏沉，那還是睜開眼睛。之後，將注意力放在呼吸從鼻孔出入的感覺上，這是「隨息」。

隨息時，如果會昏沉，或是腦中有雜念出現的情形，可以改用數息法，也就是數自然的呼吸，並且只數出息而不數入息。當每一口氣呼出的同時，數一個數目，吸氣時則不需要數，但是讓數字繼續維持到下一個呼氣的數字為止，依此類推數到十，再從一開始數起，這是「數息法」。

## 念佛法

如果數呼吸會注意或留心呼吸，致使控制呼吸而發生障礙，可以改用念佛的方法，也就是念「南無阿彌陀佛」。

念佛非常有用，方法是每念一句佛號就數一個數目，念十句佛號數十個數目，然後再從頭數起。數數念佛不要配合呼吸，也不要想像阿彌陀佛的形象，

心中可以有數數的聲音，但是不去想像數字的形狀。

### （一）參話頭的方式

話頭禪的方法非常單純、簡單，即是以一句話頭，破除心中所有雜念、妄想，直到破除一切執著。話頭不僅像金剛王寶劍無堅不摧，又像一座活火山，即使執著、妄想如雪花般濃密，遇到火山口仍然是消融於無形，甚至連雲霧也都能化掉。

#### 1. 緊的方式

參話頭的方式有緊有鬆。以緊的方式參話頭，必須身體和精神狀況良好，而且方法能用得上。

以緊的方式參話頭，像是拿一把大鐵鎚，鎚一塊從無始以來逐漸累積而成的冰。所謂「冰凍三尺，非一日之寒」，這塊冰太大、太堅固，需要一鎚、一鎚不斷鎚下去；將冰塊逐一鎚碎，直到整塊冰不見了，仍然持續鎚下去，最後連水、水氣也都會消失。要說明的是，鎚冰塊只是一種形容，腦海中不要想像著有鐵鎚和冰塊的形象。

所謂「緊」，是指身體姿勢坐正，不擔心身體不舒服和疲累，不思前想後，

也不管方法用得如何，只管現在參話頭。在精神上，則是對自己充滿信心及精進心，奮不顧身抱住一句話頭不斷地參，將全部生命力量都投注於一句話頭上。這句話頭不僅是此世生命一切能量、心力和體力的總合，也包含從無始以來所有業力、願力，和所有因緣果報。

天台宗說「一念三千」，現在的這一念雖然是虛妄的，但是這虛妄的一念，包含無始以來所有的功德和罪惡。將無始以來一切因緣果報、功德罪惡，都以一句話頭將其粉碎，這就是參話頭的功能。一句話頭能將一切罪業消除，也能成就從因至果的一切無漏、無相的功德。如此用功，很快便能妄念不起，散心不現，昏沉不發生。

緊的方式雖然容易著力，但是體力不好，有心臟病、高血壓，或是有一點神經質的人，不宜用緊的方式來參話頭，可能會引起問題。如果身心健康，恰好使用緊的方法，唯一的忌諱是用頭腦思考，並且不能配合呼吸及脈搏跳動來參話頭。

## 2. 鬆的方式

以輕鬆方式參話頭，身體仍然要保持正確姿勢，然後慢慢地、輕輕地問話頭。每問一句話頭，就將疑問持續到問下一句話頭而不起妄念，

## 聖嚴法師教話頭禪 68

心是在等待得到答案而無妄念，一句話頭接著一句話頭，心就像是個放在活水源頭下的容器，輕鬆地，不需緊張或費力，只是等著流水涓涓而下，只要容器不移動，水自然會流進容器裡。若是生起妄想，就等於將容器打翻而無法蓄水。

一心等待得到答案的狀態，又可以「用扇捕羽」來形容。想要以扇子捕捉在空中飄動的羽毛，不能用力揮扇子，愈用力搨，羽毛飄得愈遠；動作愈大，羽毛飛得愈高，永遠抓不到。最簡單的方法，是扇子輕鬆地隨著羽毛移動，當羽毛飄落扇中，只要輕輕托著羽毛，就能讓羽毛貼著扇子慢慢地移動了。

輕鬆的方法，不需要用太大的氣力，但也需要投注全部心力，無論是用扇捕羽或是以容器接水，都需要耐心和細心。要注意的是，以容器接水的譬喻，是要拿著容器持續等著盛接流水，若是將容器放在地下，自己先離開做其他的事，想要等容器盛滿水之後再取，這就是心念又打妄想去了。用扇捕羽也是如此，捕捉羽毛之後，不能將扇子和羽毛放下，而是要讓扇子在移動時，羽毛仍然是在扇子上面不動，這就需要持續用功及用心了。以輕鬆方式參話頭，即是持續不斷、綿延不絕地只是用方法，話頭句句分明，字字清楚，妄想雜念不起，工夫自然逐漸成片。



## （二）話頭的正確問法

有人會問，參話頭時問「什麼是無？」是不是可以反過來問「無是什麼？」；問「未出娘胎前的本來面目是誰？」是不是可以反過來問「誰是未出娘胎前的本來面目？」；問「拖著死屍走的是誰？」是不是可以問「是誰拖著死屍走？」；問「念佛的是誰？」是不是可以問「是誰在念佛？」。

舉例來說，「什麼是無？」這句話頭的重點是問「無」，若是反過來問「無是什麼？」問的重點就落在「什麼」，這便容易陷入思考、猜測，或是要求解釋和說明了，這是不正確的。應該是期待著這句話頭給答案，而不是解釋、說明、思考「無」。「無」是無法思考，無法解釋，無法猜測的。

而「念佛的是誰？」和「誰在念佛？」雖然在解釋上相同，但是，祖師所告訴我們的方法，一定有它的道理。「念佛的是誰？」問的是法身理體，與諸佛相應的是什麼，若是問「誰在念佛？」則是圍繞著自我中心與執著分別心，是將執著煩惱的自己，當成問的對象，如此一來，不僅話頭沒有力量，也會被自我中心套牢，脫離不了自我中心的困擾。所以正確、標準的用法是「什麼是無？」、「念佛的是誰？」、「未出娘胎前的本來面目是誰？」、

「拖著死屍走的是誰？」。

至於參話頭時，一定要將話頭裡所有的字念出來嗎？剛開始念話頭、問話頭的時候，一定要參完整的一句話，等到工夫非常綿密，從疑情進入疑團時，全部的生命進入了話頭裡，被話頭包圍，此時有沒有念這句話頭就不重要了。但若是不念、不問就沒有著力點時，還是要再提起話頭來。

### 1. 認定一句話頭

選定一種話頭之後，就要抱定一句話頭一直參下去，不要更換。若是這炷香參「念佛的是誰？」，下一炷香參「未出娘胎前的本來面目是誰？」或「拖著死屍走的是誰？」，再下一炷香又參「什麼是無？」，如此不斷地換話頭，是無法專注一意的，這是雜修，而雜就會亂，一亂即無法使方法得力。這好比愛情不專一，今天找個對象，明天卻換另外一個，後天又換一個，這樣的愛情一定問題多多、煩惱重重、糾纏不清。

不要認為只用一種方法，或是一直念同一句話會無聊、會單調，有這種感覺產生，是因為心不在當下，在參話頭的同時，也想著其他的事，結果這句話頭反而成為妄想的累贅，所以話頭才會變成無聊的一句話。沒有好好地參話頭，卻讓話頭成為干擾妄想的妄想，這是非常糟糕的！因此請諸位選定一句話頭之後，

便一直用下去，時時、刻刻、處處都參同一句話頭。

## 2. 單提向上——觀、照、提

話頭的方法非常單純，只有一句話頭，不需要思考其他的問題，禪宗稱之為「單提向上」。所謂「單提」，是只要提起一句話頭，不必思前想後，也不需要分析研究這句話頭；「向上」則是向上一著。向上一著是明心見性、是無上菩提心、是發阿耨多羅三藐三菩提心。已經見到無上菩提心的本性是什麼，也就是見到了佛性是什麼，叫做「向上一著」；若是執著煩惱、自我、分別心，就叫做「向下一著」。向上一著是進入第一義諦，向下一著則是進入第二、第三，甚至進入第四義諦了。

第一義諦是一實相印，是脫離言語、文字、思想，是「不可思，不可議」、「離四句而絕百非」的境界。所謂「四句」指的是：「正，反，反反，反反反」。以現代的邏輯而言，「正，反，反反，反反反」是相同的一件事，也就是說，無論從正面、從反面解釋是錯的，從正反兩面一起解釋也是錯的，所以是不可思、不可議，而不可思議就是向上一著。

向上一著既非有相，亦非無相，而是「非有相，非無相，非非有相，非非無相」。一般人經常處於第二義諦，或是第三、第四義諦之中，經常是向下一著，

即使是在打坐參禪時，也是如此。所以要提醒自己，提起話頭是為了向上一著，在向上一著裡，沒有是非好壞，沒有善惡、大小、多少，是不可思議的境界。

若是覺得自己已經有所成就，覺得這炷香坐得很好，大概達到了某種境界，這是向下一著；若是坐得很煩躁、很苦惱，也是向下一著。凡是心中起分別心，都是向下一著。許多人經常是往向下一著去，一句話頭提出來，便與妄念混雜不清，一受到妄念干擾，便生起厭惡；沒有妄念時，則沾沾自喜，以為已經沒有妄念，就是有了境界，這都是在向下一著的範圍裡兜圈子。單提向上提不起，向下一著卻很快，眾生真是非常可憐！

遇到任何狀況、心中生起任何念頭要立刻提起話頭。以思辨的方式參話頭，不僅方法不容易得力，也是向下一著。因為思辨是以自我中心來做解釋，並沒有離四句、絕百非。還未脫離自我中心，就稱一切法是佛法，一切相是實相，那麼殺人、放火、偷竊或造口業也算是做佛事嗎？五逆十惡，也是如來的功德嗎？在無法離我執以前，說實相是一切相，這是絕對錯誤的顛倒見。

要好好地用方法，不管過去，不擔心未來，不在乎有雜念妄想，不要求每一念都是好念，也不要求姿勢必須坐得四平八穩，重要的是念念都繫在話頭上。該如何念念將話頭提起呢？有三個非常簡單的方法，就是觀、照、提：「觀」，

是用話頭的方法；「照」，是知道自己在用方法，然後加上渴望著、期待著話頭發生效果，因為不知道會發生什麼效果，所以繼續再問；當自己忘掉了、離開了方法，馬上將方法提起來，則是「提」。

### 3. 身心放下、方法綿密

參話頭時請不要自我菲薄，認為自己一開始只是念話頭就好了，或是自己大概只能念話頭。不能有這種心態，要一開始就發參話頭的心。

雖然念話頭對產生疑情有幫助，但念話頭只是問話頭的第一步，僅僅是停留在念話頭，而沒有想要、希望知道答案，就不會有疑情。這只能算是靜坐的一種，並不是話頭禪，而且時間久了，會感覺是在念一句毫無意義的話，非常無聊。但是問話頭時，對話頭已經產生了興趣，希望能問出答案來，所以不會感到無聊。

因此，話頭禪至少要進入問話頭的階段，因為問話頭存有疑情的成分。想要、希望知道答案，連續不斷、一句一句地問話頭，清楚知道自己在問，然後期待答案，但是不要想像或揣摩答案，因為有任何答案出現都不是答案，所以要連續不斷地問。問的時候要懇切、持久、不間斷，話頭猶如環扣一樣，一環一環的扣緊著，話頭與話頭之間沒有其他雜念。若是因為沒有答案而失望，

或停止參話頭，等於是將已串起的環扣全部散落，前功盡棄；一定要連貫持續地問下去，一氣呵成，這樣疑情才會形成。武俠小說中，常常形容武功高強者在舞動刀劍時，因為工夫綿密，所以是連一滴水都潑不進去的，而問話頭也要有如此滴水不漏的綿密工夫。

方法要綿密、懇切，但是心情不能急，也不能緊張，如果心中著急，容易造成精神上的問題。臨濟宗參話頭的方法稱為「逼拶」。所謂「逼」，並不等於緊張，而是用話頭將自己的雜念、妄想、偷心、煩惱心、貪著心和分別心逼到無路可路走，沒有進路也無退路，但是目的並非要對抗散心、雜念，而是要將話頭用得綿綿密密，達到刀槍不入、潑水不進的程度，自然會進入疑團。如果話頭一放鬆，很容易產生妄想，只要一念妄心起，便不在話頭上，這時要趕快回到話頭上。什麼是「一念妄心」？受到身心種種狀況打擾，即是妄心。

要提起話頭，必須先放下身心。若是身心放不下、方法提不起，就無法有疑情，更無法見性。思前想後，是放不下心；在身體的感覺上打轉，則是放不下身體，這兩樣東西放不下，話頭無法綿密，話頭不綿密，疑情便不會連貫，也就不容易進入疑團。當下全部的生命就是一句話頭，死心塌地的只有一句話頭，否則，一直在思前想後、人我是非或利害得失之中打轉，

即使得到了些許的心裡寧靜，也只是靜坐，與明心見性無關。

## 二、疑情

參話頭需要有疑情產生，若只享受身心的舒適、平靜，貪著無雜念的狀態，以為自己大概入定了、快要開悟了，所以不需再參話頭斬雜念，參了反而累贅、囉嗦，最好不要參了，這種想法是遇到了懶惰魔，閩南話說「懶屍」——懶的死屍。不知提起方法，就像插了一根枯椿；身不動、心也不動，不算是枯木，不知道要用方法才是枯木。有話頭就不是插椿，用話頭就不是枯木。參話頭一定是不斷地參，不注意自己是否仍有雜念，即使沒有雜念，仍是要繼續參下去。

### （一）疑情是參話頭的著力點

疑情不是懷疑，而是堅信自己一定有個未出娘胎前的本來面目、一定有個無性的佛性、堅信自己一定能達到明心見性的境界。為什麼相信一定有本來面目、有佛性？因為自己經常被環境影響而起煩惱，經常前念與後念矛盾衝突，而這就是無明。因為沒有智慧，所以無明，見不到自性和本來面目，

所以要相信一定有個本來面目，而自己現在正處於無明煩惱的殼中，而且這無明煩惱的殼相當厚，想要衝破、粉碎無明煩惱的厚殼，就必須以疑情為著力點。

剛開始念話頭時，話頭是著力點，產生疑情之後，就要以疑情為著力點，而將話頭當成工具。參話頭若是無法產生疑情，只是在念話頭，也就是只有工具，沒有疑情，那參話頭便沒有了著力點，成了所謂的「冷水泡石頭」、「插樁搖櫓」。

什麼是「冷水泡石頭」？意指光是不斷地念話頭，可能心裡因此非常寧靜、安定，好像沒有什麼雜念、妄想，甚至身體負擔的感覺不強或似有若無，感到自我安全地沉浸於寧靜的享受中，心中非常貪戀這種寧靜。事實上，這種狀況只是一種靜坐而已。此時，話頭成了習慣性的一句話，如同冷水一般，沒有力量消融堅固的自我中心。

何謂「插樁搖櫓」？從前有一種小船需要依靠人力搖櫓，才能使船前行。如果在地上打根樁，將船綁在樁上搖櫓，船仍然會停留在原地。

「櫓」指的是禪修的方法，不動的「樁」指的是自我，而自我就是煩惱、罣礙、束縛和無明。「插樁搖櫓」是指念話頭只能將心圍繞、寄託在方法上，雖然也是在用功，但是自我仍然很堅固、清楚地存在，而無法化解或減少。禪修的目的是為了明心見性，



要明心見性就要化解自我，所以，「插椿搖櫓」或「冷水泡石頭」的用功方式，與禪的修行不相關，也不相應。

### 1. 製造疑情的條件

製造疑情的條件有：（1）參一句話頭；（2）清楚知道自己在參這句話頭；（3）現在雖然不知道話頭最後的功能是什麼，但是堅信一定有能力，而且堅信不斷地問，一定能得到答案，如同蚊子叮鐵牛，雖然毫無味道，但仍是不断地叮下去。

海倫·凱勒從小是個盲人，有許多人告訴她自然景物的顏色和形貌，雖然是聽他人轉述，自己沒有見過，不過她相信這個世界是有光明的。因此她曾經說，假如上帝能讓她的眼睛看一下這個世界，就感到非常滿足了！這好比我們自己尚未見到自性之前，早已聽說有自性、有佛性、有明心見性這些事情，但是自己未曾親自體驗。可能體驗得到嗎？可能，而且比起海倫·凱勒希望見到光明而言，還要容易達成。因為海倫·凱勒復明的機率相當渺茫，而佛性、本來面目是天生具有，只要不斷地努力修行，一定能親自體驗，所以，要非常懇切地訓練自己產生疑情。提起話頭能減少煩惱，提起疑情能減少更多煩惱，所以一定要提起疑情。

### 2. 疑情起自生死心切

疑情不是他人給予的，是要由自己產生。產生疑情的過程，

就像是置身在一間已經失火的房子中，門窗不僅關著，而且不知道自己身在何處。若是想要活命，就要利用僅有的時間逃生，但是卻根本不知道門在哪裡？如果此時只是不斷地問：「門在哪裡？」而沒有實際尋找的行動，就會坐以待斃。要知道門窗的位置，就已經具備了想從火宅奪門而出的心理，但是因為不知道門在何處，所以需要付諸行動去找門。找門時不能心慌，否則可能很快便會放棄尋找的動力，或是即使摸到門，也不知道這就是逃生口。心情保持冷靜，採取地毯式搜尋行動，不僅要綿綿密密、一絲不苟地搜尋，還要非常積極地搜尋，因為時間有限、生命有限。這是譬喻要產生疑情，必須先放鬆身心，並且非常懇切、綿密地用方法，不能懈怠，如此才能摸到進入疑情的竅門。

疑情的產生，一定與生死心相應。生死心不迫切，方法不會綿密；方法不綿密，疑情無法生起；沒有疑情，參話頭就沒有著力點。所謂「生死心」，是指不明瞭生從何來、死往何去。因為有妄想、分別、執著等種種煩惱，致使眾生在生死之中不得自在，又稱「生死未了」。

能知道自己何時出生，卻無法預知何時會死，而在即將面臨死亡時，又該如何？修行的因緣是一閃即過的、是無法掌握的，既然此生有因緣接觸佛法、修行佛法，便要投入全部的身心，生死心切地把握因緣努力修行。

人的生命十分有限，哪裡還有時間享受寧靜、安樂和舒服？若將享受寧靜、安樂、舒服的清修當成修行，這真是愚癡。生死心切，才會想知道本來面目是誰？念佛的是誰？拖著死屍走的是誰？什麼是無？如此才會產生疑情。

無法產生疑情與兩種情況有關：一種是心態的問題，另一種是對疑情的認知不清楚。心態問題很重要，通常會有下列幾種：一種是心態上根本不想知道話頭的答案，所以不會產生疑情；另一種是不相信自己有參話頭的能力，沒有迫切認為自己真的需要見性，或是認為這次不見性沒關係，以後還有時間慢慢來。如果有這些心態的話，就無法產生疑情。要產生疑情沒有捷徑，端視自己願不願意依照方法練習。話頭是心法、見性之法，不是自己沒有能力見性，而是缺少見性的意願。要將話頭視同生命一樣重要，在尚未得到答案之前，不應該有時間想其他的事，只要懇切地將整個生命投注下去，疑情很快就會出現。

沒有人能保證自己今天活著，明天依然還會活著，因為隨時隨地都可能面臨死亡。已經擁有生命，便要珍惜地運用這個人身來修行，一旦失去人身就等於失去了參話頭的著力點，何時還能擁有這樣的修行道器就不得而知了，所以需要非常懇切、非常急迫地參話頭。只要現在有一口呼吸，便要把握這口呼吸來參話頭，分秒必爭、踏實用功，這就是生死心切。即使年長的人，

也要以全部的生命精勤修行。修什麼？修福德智慧行、修慈悲行。

淨土宗有一種念佛方法，是以一口氣來念阿彌陀佛。在念佛的當下，便準備著下一念沒有呼吸了，猶如搭乘的船即將沉沒，生命隨時會消失，因此當你仍然有一口呼吸時，懇切地念阿彌陀佛、阿彌陀佛……期待、懇求阿彌陀佛的接引，這就是生死心切。淨土宗第十三祖印光大師，更在自己房裡寫了一個大字——死，因此，無論參禪、念佛，一定要將生死放在心上，不要認為「反正還沒老，怎麼會死？臨終前再參話頭或念佛往生西方就行了，現在還早得很哩！」這種想法是一種偷心，以這種心態參話頭，是絕不可能產生疑情的。要生起疑情，一定要和生死心連在一起。

### 3. 疑情即是願力

疑情是堅決要知道的懇切心，就像一隻雛鳥在蛋殼裡，不知道蛋殼外面究竟是什麼？也不知道蛋殼有多厚？但是要尋找缺口，用全部的生命破殼而出，否則便會死在蛋殼裡。

參話頭的力量與死後的前程，有相當密切的關聯。若是生時不努力修行，死後可能成為毫無目標的遊魂；若是全心用方法，死前雖無法開悟或見性，但是修行的力量會持續下去，這是一種願力。參話頭引起的疑情，是希望得到答案，

而這就是願力。求生西方是一種願力，用話頭時不是求生西方，而是有破殼而出的願心，這樣的願心能引導自己持續往破殼而出的方向去，所以即使沒有開悟，修行的工夫並沒有白費。

## （二）疑情的保持與增強

如何增長疑情的力量？將妄念轉化為即將面臨死亡的懇切心，妄念就會愈來愈少，參話頭的工夫才會愈來愈綿密；只要想求得答案的心愈來愈強，疑情的力量就會增長，疑情保持的時間也會拉長。

持續不斷、保持懇切的心問話頭，不去思考自己現在的狀態是疑情或疑團，也不去想像自己是否由疑情進入了疑團，好像是從一層階梯爬上另一層階梯，更不要自認為現在的階段是疑情，下一步準備要進入疑團去了，若有這些想法，都是妄念。疑情和疑團只是名相，參話頭時不要去分別自己的工夫是深或淺、是強或弱，而是綿綿密密地將全部身心投入在當下的一句話頭，不斷地參，抱著一定要得到答案的決心一直參下去，自然而然會進入疑團，參話頭的力量也就會愈來愈強。

### （三）從疑情進入疑團

不斷地問話頭，就像將空氣不斷地注入氣球裡，這顆氣球才會愈來愈大，若是為氣球灌氣時，灌一下就放掉一下，這顆氣球永遠無法飽滿；相同地，問話頭的心不懇切，問一下就休息一下，話頭的力量會無法連續和連貫。為了不使參話頭的力量減弱，必須持續不斷地問，但是也不要問得太快，否則會心跳加速、呼吸急促。以綿密的方式問，心中沒有想其他事的空隙，呼吸是自然進出，而念頭是不間斷的，這樣在不知不覺中，就會由疑情進入疑團。

疑團維持的時間及力量有長短、大小之別。疑團力量小，時間很短，可能只要聽到環境裡有一些聲音，疑團便消失了。有些疑團的力量能維持數個月、有些維持好幾日、有些維持幾小時，若是只維持幾分鐘，不算是進入疑團。真正的進入疑團，會達到視而不見、聽而不聞、食而不知其味的程度。「視而不見」是指見到了任何事物，心裡沒有分別；聽到聲音，也不會分別是什麼聲音？好不好聽？是誰的聲音？這是「聽而不聞」。走路照樣能走，但是心中沒有「走在哪裡？這是什麼路？」的念頭；吃飯也是自然地吃，習慣性地吃完了，究竟吃了什麼？好不好吃？全都不知道。自己完全被疑情包圍住，自己就在疑團裡。

譬如來果老和尚的修行過程中，有數個月的時間在行腳，同時也在參話頭。天亮時知道起身，起身之後知道要背著行李，知道向人托鉢；晚上時知道要睡覺，就夜宿屋簷下、樹下或土地廟裡，若是沒有地方休息時，便於路旁睡下。他日以繼夜、夜以繼日地參話頭，即使睡覺時也在參話頭，如此綿綿密密地維持好幾個月，疑團的力量很強。

有一次來果老和尚在高旻寺過堂，因為他正處於疑團中，聽而不聞、視而不見、食而不知其味，動作也比較遲緩。維那見他拿了碗，整個人卻呆呆的，以為他是裝模作怪，於是當場打了他一個耳光，致使來果老和尚的疑團不見了，並且還岔了氣，身體很不舒服。因此他發願，如果自己當上方丈，就要規定在過堂吃飯時，不准打耳光。

要進入疑團，方法一定是綿綿密密，不顧前後，不顧旁人和環境；不管吃的是什麼、走在哪裡，無論何時，只顧自己當下的這一句話頭，那麼話頭的力量一定會增長，一定會進入疑團。疑團必須從疑情產生，從而粉碎疑團。疑團粉碎時可能會有三種狀況：一種是見性、一種是徹悟、另一種什麼都不是，端視疑情力量的大小。

也許有人認為自己已經打坐了幾天，怎麼仍無疑情的訊息？

## 聖嚴法師教話頭禪 84

方法是否沒有效果？或是念頭一動，覺得自己現在身體狀況不佳，滿疲倦的，能用功嗎？只要有這種比較心或分析的態度，就會感到沒希望了，方法更是無法得力，猶如一顆洩了氣的氣球，即將墜落一樣。

克服的方法是不斷地加溫，持續地只管用方法，答案一定會出現，但是不管它何時會出現，自己當下的責任和任務，只是單純地提起一句話頭，任何身體上、心理上或環境狀況發生，只是提起話頭，否則，身上稍癢或稍痛，就抓一抓、摸一摸，不然就是擔心哪個地方痛的話該怎麼辦？這些念頭都是在打妄想。安心的方法，就是任何狀況發生，即單提一句話頭，也就是單提向上一著。

### 三、兩種輔助的方法

如果念話頭已經能很快地讓心沉靜、穩定，但是卻沒有強烈的希望或期待要得到答案，疑情不強，疑團不會形成。若是持續這種狀況，那你是在休息，不是在用功，只是冷水泡石頭。此時，可以用「空觀」，亦即「中道觀」，或者是「放捨萬緣」兩種方法來做為輔助。



### （一）空觀

首先，讓心處於明和靜的狀態，不執著也不貪戀。此處所說的「明」不是光明的意思，而是心裡非常清楚，明明朗朗，不暗鈍也不迷糊；「靜」是不動搖的意思。非常清楚自己沒有雜念妄想，也非常清楚自己的心非常安定、安靜，就是明和靜。但是，若無輔助方法，可能經常守著明和靜的狀態，這樣最多進入次第禪定，而無法與大乘禪法的悟境相應。所以，必須知道何謂「空」、何謂「中」。

空和中事實上是同樣的。空，不等於沒有；心中明白清楚，不是空，而是有。不執著、不攀緣、不依賴、不貪戀明和靜的境界，而將心住於無所住的狀態，這就是《金剛經》所說的「應無所住而生其心」。一般人達到明和靜的狀態，會出現追求心，覺得自己住於明和靜很快樂、很舒服、很自在，有這些心境出現是「有所住」；「無所住」是指心清楚有明有靜的境界，但是不覺得自己很歡喜、很有成就感，這就是空觀。

「中道」的意思，是既不住於中間，也不住於兩邊。所謂「兩邊」，譬如以明靜和散亂來說，散亂出現時，要運用方法對治，而明靜狀況出現時也不貪戀，

這叫做不住於兩邊。不住於中間，是指心中不執著任何一種境界。有人會誤解，以為不住於中即是只住於空，但住於空也是錯的。空，不是心中什麼都沒有，也不是空空盪盪的狀態。那麼不住於中間，也不住於兩邊的「中道觀」究竟是什麼？事實上是無法解釋，也無法說明的。譬如，當你游泳時，自己並不是一直停留在中間的水面上，是要將水不斷地往身體兩邊划出去，而水始終是從身體的上下左右滑過，不會去執著哪一邊的水是你的或你所喜歡的，只是一直往前划，這即是類似中道觀的修行方法。

如何將中道觀運用在話頭禪上？譬如參「什麼是無？」時，每參完一句「什麼是無？」就將話頭放下，然後繼續參「什麼是無？」參完之後再將話頭放下。放下話頭不是休息無事，而是仍然持續地參話頭，但是心中沒有要追求什麼，也不安住於什麼之上，只是參一句話頭便放下話頭，不管是否有雜念，只是持續地參下去。雖然此時沒有疑情，但是心中也沒有留下種種妄想或執著。不留下任何東西，話頭成了工具。這是第一個步驟。

第二個步驟是持續不斷地參話頭、放下話頭，逐漸地，已經不需要或念不出、問不出整句話頭，而是一直讓話頭過去，有什麼經驗就離開那個經驗，最終話頭消失了，心仍不住於任何一境——不住於明，也不住於靜，但是不離開明，

也不離開靜，明明朗朗、清清楚楚，不斷放下。

即使無法產生強烈的疑情，能夠將中道觀的修行方法練習好，在日常生活中，當你遇到歡喜或討厭的境界出現時，就運用提起話頭、放下話頭的方法，凡是當下無法處理的問題也都放下，心就不容易受影響，而能適當地處理問題。

但是，若是疑情已經非常強烈，疑團也已經非常有力量，就要持續在疑情或疑團之中，而不要使用中道觀的方法。

## （二）放捨萬緣

當參話頭無法生起疑情，或疑情的力量不強時，那就放下話頭，讓你的心不住於前也不住於後，不住於有也不住於無，有任何念頭出現，就終止那個念頭，並告訴自己：「這個念頭不是我要的；出現寧靜的念頭，不是我要的；出現光明境的感受，也不是我要的。」任何一種體驗、狀況發生的時候，或是心裡有任何念頭生起時，馬上告訴自己：「這不是我要的。」不斷地捨、不斷地放下，直到心中非常寧靜、安定，最後，連「不是我要的」這個念頭也放下。之後，清清楚楚地知道，沒有任何一樣東西是自己要的，這叫做「放捨萬緣」。

不僅心內、心外的任何境界，以及苦、樂、憂、喜、捨等種種觸、受，

都不是我要的，連自我執著、自我中心都不是自己要的。放捨萬緣，捨到最後沒有東西可捨，不捨壞，不捨好，這又回到了《六祖壇經》所說「不思善，不思惡」的方法上。事實上，「放捨萬緣」和「不思善、不思惡」的方法是相同的。

「放捨萬緣」的前提是一定要等到心很寧靜、安定的時候才用得上，如果心尚未安定，還是提起話頭。如果有疑情產生，似乎也有疑團，而這正是參話頭所需要的，就不能捨了。

#### 四、日常生活中的用法——提話頭

生活之中如何提話頭？就像嚼口香糖一樣，開始嚼的時候是有味道的，嚼到最後就沒有味道了。雖然沒有味道，但是因為習慣了，所以還是繼續嚼著。我見過有些人，除了開會、說話不方便之外，平常習慣一邊工作一邊嚼口香糖、一邊看書一邊嚼口香糖，或是一邊寫作一邊嚼口香糖。所以，練習在生活中提起話頭，要像這種嚼口香糖的習慣，將提話頭變成一種自然而然的習慣。

平常提話頭，不管是不是有疑情，心裡要繫念著話頭，因為這句話頭關係著我們去瞭解自己生命的源頭是什麼？生命的根本是什麼？

## 聖嚴法師教話頭禪 89

未出娘胎前的本來面目是什麼？將「大事未明」這個問題，視為自己最重要的事，所以時時刻刻、在做任何事的時候，都將這句話頭的力量維繫著。

當心中沒有慈悲心、沒有智慧心，只有瞋恨心、煩惱心時，更是要提起話頭。有些人以為生了病也可以提話頭對治，但是身體有病要去就醫，話頭雖然能治煩惱病、生死病，卻無法醫治身體的病。

也許一整天忙得不得了，忙到晚上睡覺時，也未曾提起過話頭，如果半夜醒來，想起自己一整天沒有提話頭，那就先提幾句再睡覺。但若是正在授課或開會，突然間提話頭，則是顛倒。也就是說，話頭在午夜夢迴時可以提，在休息時可以提，在無關緊要、不需要思考時都可以提。提的時候，提一下就夠了，不需要一直提。另外，只要在心中繫念著話頭，不一定要將話頭念出聲來。

平常生活提話頭，千萬不要變成了視而不見，聽而不聞，食而不知其味，否則會影響正常生活。照樣過著平常的生活，偶爾提一提話頭，因為這是自己的根本，不能忘掉，這樣才是真工夫。

聖嚴法師教話頭禪 91

## 第二篇 象岡話頭禪十開示

## 聖嚴法師教話頭禪 93

〈第一天：晚上（報到日）〉放鬆、欣賞，體驗話頭

### 一、話頭威力與虛空等量

這是我們第一百十次的精進禪修。從一九七六年春天開始我們的第一次，到現在已經三十年，累積了很好的經驗。

我們最初開始禪修，就是用話頭，對我來講，話頭是非常有力的，禪宗把話頭形容為「金剛王寶劍」，而這把寶劍有多大呢？它與虛空等量，虛空有多大，它就有多大。所以，任何人只要用話頭，就能夠得到力量。

我的師公虛雲老和尚是用話頭、我的師父靈源老和尚是用話頭，而近代有一位揚州高旻寺的來果禪師，他也是用話頭。虛雲老和尚是在揚州高旻寺禪堂開悟的。

其實話頭很好用，因為我們的妄念太多，不管是好的念頭或壞的念頭，

## 聖嚴法師教話頭禪 94

只要一用話頭，那些妄念就好像漫天飛舞的雪花，一到火山口的上面，甚至還沒有到火山口的時候，雪花就已經融化了，連蒸氣都消失無蹤，話頭的力量就是這麼強。

### 二、放鬆身體，體驗呼吸

我們不論用什麼方法，基礎都是完全相同的，準備工作也完全相同，那就是生活要有規律，而且不管在任何時間，都是在禪修之中。我們雖然分別有在禪堂的時間、在寢室的時間、在齋堂的時間，或是在外面經行的時間，可是無論何時何處，無時無刻不在用話頭，甚至於睡覺做夢的時候，如果知道了自己是在做夢，也要趕快用話頭。

生活的規律上，總護法師會提醒你們。另外，還有一個基本原則，是大家必須要遵守的，就是你的心情要放鬆，你身體的肌肉、神經要放鬆，什麼都可以放，連你的腦袋也可以放，但就是不能夠把話頭放掉。「腦袋放掉」的意思，是請你不要用頭腦去想，但是一定要牢牢的抱住話頭——不是用手抱著它，而是用你的心，用話頭、用話頭、用話頭，不斷地用話頭。



## 聖嚴法師教話頭禪 95

有些人平常看起來似乎滿輕鬆的，但是一參話頭就緊張，如果叫他放鬆就打瞌睡，叫他用功就又緊張了。緊張會容易有幻覺，身體也會產生種種的反應，例如跳或是動，都可能出現。

現在我要勉勵你們，如果有這種狀況的人，當你覺得身體有反應時，要趕快放鬆，寧可先放鬆，也不要因為用話頭而緊張；如果每一次用話頭都很緊張的話，你暫時就不要用話頭了，而要告訴自己：「我放鬆，我放鬆。」然後問自己：「誰在放鬆啊？誰在放鬆啊？」

我們的基本方法，是從放鬆身體、體驗呼吸開始。體驗呼吸以後，等你的心情比較穩定了、妄念不是那麼多了，這個時候才可以用話頭。

除非你用話頭用得非常熟練，可以隨時提起話頭來，到了任何時間都在提話頭的程度，否則，如果你平常沒有在用話頭，只有打坐的時候才用話頭的話，當你每一次開始打坐的時候，首先要把身體放鬆，然後調整你的呼吸、體驗你的呼吸，或者是數你的呼吸。當你的身體已經覺得沒有緊張的狀況，妄念也不多了，這個時候就要用話頭。

若是一開始就用話頭，你是用不上的，因為你一用話頭，話頭就跑掉了；一用話頭，就打妄想去了，妄想比話頭的力量更強。本來話頭像火山口，

## 聖嚴法師教話頭禪 96

妄念像雪花，結果因為你的話頭相當於螢火蟲，而你的雜念、妄想是傾盆大雨，這樣你的話頭是沒有力量的。所以開始的時候，還是要先調身和調息。

### 三、以度假的心情、欣賞的態度禪修

最後，我想請你們用度假的心情，以及欣賞的態度，來過這十天禪修的生活。所謂「度假的心情」是什麼？是輕鬆的、是愉快的，是心中沒有負擔的。「欣賞的態度」又是什麼？是對你自己所發生的狀況，不管是好、是壞，你都欣賞它；對於我們環境狀況的好或壞，你也都用欣賞的態度去看待，這樣你就是真正的在度假。

你若是用拚命的心情，希望在這個寶山裡拚命地挖寶、拚命地挖礦，那就非常緊張了，這樣只要一整天下來，第二天你會頭昏腦脹、腰痠背痛、腳麻腿疼，什麼狀況都來了。如果不用欣賞的態度，那你對自己發生的好狀況會洋洋得意，這時候妄念就跟著來了；若是發生了壞的狀況，你會覺得非常痛苦、非常難過，所以記得一定要用欣賞的態度。

## 〈第二天：上午〉公案與話頭的用法

### 一、以參公案去執著、破煩惱

話頭在日本稱為「公案」，其實話頭與公案有點不一樣。公案是指禪師和禪師之間，或者是弟子和老師之間所發生的一些故事。什麼樣的故事呢？是能夠讓弟子見性開悟的一些例子，把這些例子當作一個、一個的案子來看。這些案子實際上類似政府處理、一樁樁事的公文，在禪門則是將一樁樁弟子和老師之間，開悟的互動經過記錄下來，就稱為公案。

中國有一種內容非常豐富的語錄，也就是公案，叫做「傳燈錄」，這其實應該叫做「集」，是集錄在一起的意思。傳燈錄有很多種，其中比較完整的一種，是蒐集到宋朝景德年間為止的《景德傳燈錄》

1 共三十卷，宋代道原撰，略稱《傳燈錄》，為我國禪宗史書之一，是研究我國禪宗史之根本資料。收於《大正藏》第五十一冊。  
，裡面共收錄了一千七百則公案。

因為數量太多了，所以有一位無門禪師，重新挑選了將近一百則公案，

編成《無門關》

2 全一卷。宋代僧無門慧開撰，彌衍宗紹編。全稱《禪宗無門關》。收於《大正藏》第四十八冊。

。在日本多半是採用《無門關》來參，也就是參破一個公案，再參下一個公案，不斷地換著公案來參。

怎麼參？因為公案實際上是老師和弟子之間發生開悟的過程和經驗，所用的語言、表現的動作，以及出現的狀況，都是跟邏輯、理論不相關的，但就是因為不知道是什麼原因？為什麼是這樣講？為什麼那樣他就開悟了？所以參「這是為什麼？」參通了，表示你已經過了一關；又參通了，則又過了一關。如果《無門關》的每一個公案都能參破的話，那就表示這個人的禪修工夫非常深了。

其實，禪宗的這些公案，都有它一定的軌則，跟普通的邏輯不一樣。但若是將這些軌則弄清楚了，只要把同樣的模式套上去，那參公案實在是很容易參透的，並不需要開悟。也就是說，瞭解公案發生的時候，這樣講究竟是代表什麼意思？為什麼這樣說的原因。

這其實很簡單，天下的事，本來就沒有事，本來任何一樣就是這個樣子，這叫做「現成的公案」。譬如，「人的鼻子是向下長的」，這很奇怪，誰不知道鼻子是向下長的？「比丘尼是女人做的」，誰又不知道比丘尼是女人做的？但是，為什麼禪師一說，就好像成了很奇怪的事？還有，「狗有沒有佛性？」這根本是一個笑話，你不必執著它到底有還是沒有，只要你懂它的軌則的話，用幾個公式來套，套了之後，這些公案全部都能夠通的。

我很慚愧，我自己也寫了一本書《公案一〇〇》，就是用這個邏輯去套的。如果大家看了我解釋的公案之後，認為自己開悟了，那你就上當了。所以我不用公案，我還是用話頭。

當然，我並不是說參公案沒有用，它是有用的，但就是不要告訴弟子它的軌則是什麼，而要讓弟子自己去發現它。因為一般人的常識都是顛倒的，也就是把虛妄當成真實，把妄想當成是自我，認為種種的現象是實在的，所以煩惱很重。例如覺得不舒服的，就很痛苦；覺得舒服的，就貪、就要追求，於是造成了苦的生活。

但是，以佛法的知見而言，是要我們從真實面去看。真實面是什麼？就是這個「我」是虛假的，現象都是暫時的。雖然這個「我」是虛假的，

## 聖嚴法師教話頭禪 100

可是還是存在；現象雖然是虛幻的，但它也不是沒有。因此，你把它當成虛幻的時候，禪宗的老師就告訴你：「胡說，這是有的。」你要是把它當成是真的，他也會罵你：「亂講，哪有這樣的事。」

聽起來這個禪師沒有道理，因為怎麼講都是錯的，實際上很簡單，他是在破執。

公案發生的故事，全都是老師在破學生的一種自我執著，是破學生的煩惱的。所以，當你事先沒有辦法瞭解這個事實的話，那你參公案有用。你問自己：「為什麼是這樣？」那可能變成疑情、疑團了。到最後疑團破了，那就是將公案看破：「這個公案，啊！我知道了，原來是這樣！」

### 二、公案的關鍵句——話頭

我們為什麼不用公案，而是用話頭？什麼是話頭呢？話頭實際上是從公案來的。每一個公案是發生了一種情況，這種情況裡有一個關鍵字，或者是關鍵的一句話。

話頭不需要去思考這個公案裡的故事是什麼意思，而是把公案的範圍縮小，

## 聖嚴法師教話頭禪 101

選擇公案裡的一個關鍵字，或是一句關鍵的話來問：「這是什麼？」這樣能使我們沒有思考和想像的空間。否則的話，雖然參公案很好，但是很可能會變成了思考，變成用邏輯去分析，那就跟參禪沒有關係，而是在浪費時間。所以，我們直接用話頭。

為什麼日本不用話頭而用公案？這跟禪法傳到日本的歷史有關。因為從中國傳到日本的禪法<sup>3</sup>

3 日本禪宗的流傳，始於孝德天皇白雉四年（六五三）道昭入唐求法。天平八年（七三六），我國道璿東渡日本，弘傳北宗禪；嵯峨天皇在位時，派遣專使招請義空赴日弘傳南宗禪，開日本禪宗之風。主要是在宋朝的時候，其中包括臨濟宗和曹洞宗。就日本臨濟宗而言，他們還不知道要用話頭，所以只是用公案，而所參的公案，大概都是唐朝的公案。但是從中國南宋時代起，出現了大慧宗杲禪師，他開始勉勵禪修的人用話頭，是話頭禪的創始者。然而，當時並沒有人把參話頭的禪風傳到日本去。

大慧宗杲是臨濟宗的嫡系，他就是用話頭使得十八個人在一夜之間開悟的，因此他鼓勵人們用話頭。大慧宗杲經常鼓勵人用的一句話頭，

是取自趙州從諗禪師的「無」字公案，就只參一個「無」字，而成為「無」字話頭。

「無」字公案的意思是什麼？禪宗相信一切眾生都有佛性，因為這是《涅槃經》中說的，但是有一個弟子問趙州：「一切眾生都有佛性，那狗有沒有佛性呢？」趙州說：「無。」意思是「沒有」。

為什麼一切眾生都有佛性，而狗卻沒有佛性呢？從佛法與禪宗的理論背景來說，這是錯的，因為一切眾生都有佛性，所以我們修行開悟，能夠見佛性，能夠成佛，那狗也算是眾生，為什麼狗就沒有佛性呢？因此這變成了一個疑問，弟子們不斷地猜、猜、猜，實際上猜到最後變成了參，也就是疑情出現了、疑團也出現了。因此，全心全力參這個「無」字的時候，很容易開悟，所以一個晚上有十八人開悟，都是參「無」字話頭。

一直到現在，日本的臨濟宗也參這個「無」，只是他們叫「無」字公案，我們叫「無」字話頭。我在日本參加他們精進禪修的時候，老師也教我們參「無」。

他問：「無……」是用日語發音的「無」。很有意思的是，我們參話頭是默參，在心中參，可是在日本的禪堂裡邊，本來是默參的，不過有的人參著、參著，忘掉了自己是在禪堂裡，也忘掉了會不會打擾別人，



不知不覺就發出聲音：「無……」最後，禪堂裡處處都在「無……無……」，好像是在牛欄裡一樣。

但是他們一開始的時候，參的公案是：「為什麼趙州說狗沒有佛性？為什麼沒有？為什麼是『無』？」最後就成了一個「無」字。所以，公案本來是個故事，是問那個故事，問到最後只剩下一個字，這就是大慧宗杲所說的，參「無」字公案、「無」字話頭。其實這是殊途同歸，本來是參公案，結果變成了參話頭，所以我們乾脆丟掉公案，直接參話頭。

### 三、安定身心用話頭

我建議的第一個話頭是「什麼是無？」、第二個是「未出娘胎前的本來面目是誰？」、第三個話頭是「拖著死屍走的是誰？」，平常念佛的人，就用第四個話頭「念佛的是誰？」。

你覺得對哪一個有興趣，你就用它。但是在身心狀況還沒有安定下來之前，話頭是用不上的，所以要在身心狀況比較安定了以後，你再選擇一個來用。

如何調整你的身心狀況？首先，把身體放鬆了，然後將你的心放在自己的呼吸上，體驗你的呼吸從鼻孔出入的感覺，或者是數呼吸，從一數到十。

## 聖嚴法師教話頭禪 104

如果沒有學過數呼吸，請你不要用，學過的人則可以用。如果學過體驗呼吸，可以用體驗呼吸的方法。很簡單，就是欣賞和享受呼吸從鼻孔出入的感覺，身體有什麼狀況不要管它，心情自然會安定下來。安定以後，妄念比較少了，那你就可以用話頭了。

〈第二天：晚上〉《六祖壇經》：修持一行三昧

一、天台宗四種三昧

今晚先教大家怎麼睡覺。睡著後有很多狀態，有的人睡著以後會亂夢，一直做夢，但是不知道做些什麼夢；有的人則是很清楚所做的夢。其實，做夢是因為緊張，身體緊張、腦筋也緊張。但是如果睡得很熟，這時候你就沒辦法用功了。因此，睡覺的時候，最好是沒有夢，自己很清楚地知道是在睡覺，這種是真的睡覺，而且是在修行睡覺法。

去年話頭禪修時講了一部分《六祖壇經》，現在我們要接下去講。大家不要覺得這是從中間講起，事實上，我們只是用《六祖壇經》來說明修行的方法和修行的觀念，所以無論我們從哪個地方講起，都是相同的，而目的只有一個，就是教我們怎麼修行。

天台智者大師所講的修行法門中，有四種三昧，就是「常坐三昧」、「常行三昧」、「半行半坐三昧」，以及「非行非坐三昧」。所謂「常坐三昧」，就是坐著不動，一直坐下去。但是，大概只有釋迦牟尼佛在菩提樹下，或者是在雪山修道的時候，才能一直坐著。

第二種是「常行三昧」，又叫做「般舟三昧」，就是不睡覺、不坐、不臥，一直在走，慢慢的走，修行這種三昧很辛苦。

第三種是「半行半坐三昧」，就是坐坐、走走，又坐坐、走走，很多禪堂都採用這種方式，南傳、日本的禪堂也是這樣。但是，這只有在禪堂裡才行，所以只有專門修行的時候才可以用。

第四種是「非行非坐三昧」，又叫做「一行三昧」、「隨自意三昧」或「方等三昧」。「一行三昧」為什麼又叫「隨自意三昧」？就是指在任何狀態下，無論是什麼時間、什麼地方，或是在寫文章、在上課，甚至於跟別人講話、握手時，你都可以用這種方法來修行。那麼「一行三昧」要怎麼修？

## 二、以直心修一行三昧

《六祖壇經》中說：「一行三昧者，於一切時中，行住坐臥，常行直心是。《淨名經》云：『直心是道場，直心是淨土。』莫心行諂曲，口說法直；口說一行三昧，不行直心，非佛弟子。但行直心，於一切法，無有執著，名一行三昧。迷人著法相，執一行三昧，直言坐不動，除妄不起心，即是一行三昧。」

1 本書所引皆以「敦煌本」為準。

假如是這樣的話，那麼這種修行法跟無情物一樣，會是障道的因緣了。道應該是流通的，心不住於法就能流通，心一住，即被束縛了；若是坐而不動才是修行的話，那麼維摩詰也就不會訶斥舍利弗，反對獨自在林間樹下默坐冥想的修行方法了。

所謂「一行三昧」，是指在任何時間、任何地方、任何狀況下，無論行、住、坐、臥，無論你在做任何事情時，都可以修一行三昧，所以又叫做「隨自意三昧」，只要你的心與意是在三昧上，那就是在修一行三昧。

什麼是「在三昧上」？意指你的心修的是直心。「直心」的意思，是當我們看到什麼、聽到什麼時，還原它自己本身是什麼就是什麼，而不將主觀的「我」放進去為它評價。主觀是以自我中心、自我的喜惡來取捨，而直心則是拋開自我，事物原本是什麼就是什麼，應該怎麼處理就怎麼處理，不要三心兩意地考慮：「如果是這樣的話，對我有什麼壞處？如果是那樣的話，對我有什麼好處？」如果這樣考慮，就不是直心。

譬如，當你看到兩個小孩子跌倒在地上，其中一個是你兒子，另一個是你不認識的孩子，那麼你會先扶誰？你一定會想：「這是我的兒子，所以我先扶他，另外一個不是我的兒子，就讓他自己爬起來，頂多等我扶起我兒子後，再去扶他。」但若是直心的話，就會一手拉一個，同時把他們扶起來。

在唐朝時，有一位宗密禪師，是荷澤神會禪師的第四代，也是華嚴宗的第五祖。他曾經兩次被皇帝請到宮裡供養、說法，並且賜給他紫袈裟，集榮耀於一身，而他與當時的宰相也是朋友。

有一天，宰相看到皇帝身邊的一位大太監，既跋扈又專權，使得皇帝很痛苦，因此準備找機會把大太監殺了。可是，還沒來得及行動，就事機敗漏，反而被太監派去的五百名禁衛軍追殺。

宰相無處可躲，便逃到終南山宗密的道場裡，並且為了逃過一劫，於是希望宗密能夠讓他剃度出家。結果宗密真的為他剃頭，還把他藏起來。但是，最後宰相還是被大太監派來的人抓到了。而宗密因為不但沒有檢舉，甚至還剃度並藏匿宰相，所以大太監也要殺了他。

大太監問宗密：「你怎麼可以把他藏起來？你知不知道他是叛國賊？」宗密說：「當然知道。」大太監又問：「你明知他是叛國賊，為什麼還把他藏起來？」宗密回答：「我只知道我是一個和尚，而他是一個求救命的人，在那種狀況下，我只知道救人命，沒有考慮到我會不會犯法，你若是認為我犯了法，那就殺我的頭吧！」

請問，這是什麼三昧？是一行三昧。當緊要關頭時，他只知道救人，沒有考慮到自己是不是會因此而被殺頭。這很不簡單，假如換了一個普通人，他一定會考慮：「嗯！我若趕快去舉報，大太監可能會幫我向皇帝說幾句好話，可以封我為國師，那該多好啊！」這種心態就不是修行一行三昧了。

所以一行三昧是直心，是在任何時間、任何狀況、任何地點，心都不扭曲、不自私，事實上這即是智慧。佛法所說的智慧，又叫做「般若」，「般若」是沒有自我中心的一種態度。沒有自我中心，你就是有智慧的人，

這時無論你處理任何事，都叫做「一行三昧」。

因此，一行三昧是用直心，而非老是坐在這個地方。可是有人誤會一行三昧指的是修行一項法門，或者是一個動作，也就是做一樁事，把這樁事一直做下去。

譬如，打坐的話，就一直坐下去，並且以為這即是「一行三昧」。

《壇經》說，如果是這樣子的話，那其實是植物、是枯木、是石頭，因為植物、枯木、石頭也是不動的。然而，一行三昧是有「心」的，這個「心」是活動的，我們的身體當然也是可以動的。只要不把自我中心、自我的執著擺進去，這就是一行三昧。

### 三、以一行三昧用話頭

那麼，一行三昧和我們用話頭有什麼關係？用話頭的時候，你就是用話頭，不要思考用話頭能不能開悟？不要思考用話頭的時候，自己有沒有雜念？還有多少雜念？也不要思考我喜不喜歡用這個話頭？

話頭只是一個工具，你不斷地問、不斷地參，什麼都不考慮，你的心知道自己在做什麼——在參話頭，但是，不再考慮自己方法用得好不好？不再考慮身體舒不舒服？只知道自己是在用方法，這也是直心。因為舒不舒服、喜不喜歡，



## 聖嚴法師教話頭禪 111

都是非常主觀的，當心情轉變成惡劣時，什麼好事都會覺得不好；當心情很平穩時，就算遇到壞狀況，你也不會覺得是很痛苦的。

心不隨著目前的狀況而轉變或起伏，當你正在用方法的時候，就是用方法，用話頭就是用話頭，這也就是一行三昧。

### 〈第三天：上午〉話頭的應用與修持

#### 一、動靜語默修話頭

這個時間要講什麼是話頭？怎麼用話頭？話頭的效果是什麼？

雖然用修禪定的方法，也可以開悟，但是，修禪定一定是在靜態的狀況下，在動態的狀況下是沒有辦法修的。只有專門修行的人，或者是長時間修行的人，才能夠從禪定中得到力量。然而，話頭則是任何人、任何時間都可以用。所以，在中國為什麼會開發出中國禪的特色，是因為中國不像印度社會那樣，對於修行人特別的尊敬，而且普遍知道要供養修行人。

在中國社會，除了少數特殊的、有吸引力的修行人才有人供養，否則，一定是自己想辦法生活。因此，才會像六祖惠能大師那樣，開發出在動、靜的任何狀況下，都可以修行的方法，而這即是中國禪的特色。我們現在這個世界，

只有少數的出家人，而出家人也需要做服務的工作，所以，話頭是最能夠適應現代社會的禪修方法。

話頭，實際上是從六祖惠能大師開始的。《壇經》中有一個故事：當惠能大師得到五祖弘忍大師的傳承之後，就到南方去了。弘忍大師座下有一位弟子叫做惠明，他原來是將軍出身，因為弘忍大師不再說法和指導修行，所以他就追隨惠能大師去了。

惠能大師只是告訴他一個方法：「你現在不要想什麼是好或是不好、善或是惡，心中不起任何的分別心，在這個時候問『你的本來面目是什麼？』、『什麼是你自己的本來面目？』。」惠明因此而開悟了。惠能開悟得法之後，惠明是他第一個傳授方法的人。

修禪定是漸漸地把我們的妄念心集中於一處，心止於一境，這叫做「心一境性」。所謂「一境」，實際上是一點或者是一念，在這個狀況下，你會自然而然地入定。但是，問話頭不是要我們將心止於一境，成為一般的禪定，而是雖然有雜念、有妄想，仍然只是用一句話頭。

我們形容話頭是一把金剛王寶劍，它跟虛空一樣大，見到什麼破什麼，見到什麼斬什麼，任何妄念、任何狀況出現，只要用一句話頭問：「什麼是無？」、

「什麼是我的本來面目？」這樣一來，你的妄念自然就停了；如果反覆地問，你自己就會進入這個問題裡，變成了一個大疑團。

這個時候，即使你不再問，但你的心其實還是在「什麼是無？」、「什麼是我的本來面目？」或是你所用的其他話頭的疑團裡。

## 二、用話頭取代妄念、製造疑情

話头的功能，不是用話頭去打壓雜念或妄想，而是用它來取代雜念或妄想，到最後雜念和妄想都沒有了，只剩下疑——「什麼是……？」，待機緣成熟的時候，突然間，疑團一下子消失不見了。所謂「不見了」，就是疑團爆炸，感覺好像一切都放下了，虛空沒有了，大地也不見了，而你自己當然也不存在了。雖然身體還在、環境還在，但是執著沒有了，這個時候又形容為「大地落沉，虛空粉碎」。

話頭主要是讓我們產生疑情，如果不能產生疑情，自己要製造疑情，也就是要對這個問題很有興趣，想瞭解這個問題究竟是怎麼回事。假如「無」本來就是一個沒有的東西，為什麼還要問？這個字裡有什麼東西呢？

為什麼有這麼多的禪師都在用這個話頭？他們不是傻瓜，所以一定有它的道理，那麼「無」裡面究竟會有什麼呢？告訴自己：「我不服氣，我一定要問出個名堂來，這究竟是什麼東西？」你就像這樣自己想辦法製造出疑情來。

過去禪師們用兩種比喻來形容參話頭時的感覺，第一種是好像咬棉花絮。將一團棉花拿到嘴裡咬，這到底有什麼味道？棉花是沒有味道的，那要不要咬呢？我現在的工作是咬棉花，我不咬它，那要做什麼呢？所以我還是咬，這其中一定有道理，要咬出個什麼名堂來才行。雖然沒有味道，但是很多人都咬過了，而且咬得有用，那我相信是有用的，所以還是要繼續咬下去。

到最後，棉花絮給你咬爛了、咬碎了、咬得不見了，而你還在咬——「這是什麼？……」這是疑情出現了，你不再注意有沒有味道，因為被你咬爛了、咬碎了，甚至於你把它吞下去了，這時候已經沒什麼好咬的，但是你還在繼續問，就這麼進入疑情、進入疑團了。

這個譬喻是形容自己沒有疑情、沒有想要知道這個話頭是什麼，但是沒有辦法，老師給了這個話頭，那只好用了。可是怎麼用，都覺得沒有味道，這真是奇怪了，咬棉花沒有意思，淡而無味，但是老師說要咬的，所以還是繼續咬吧！咬、咬、咬，漸漸的疑情會出現：「這是什麼？這是為什麼？」

究竟有什麼味道？」最後只有疑情，而疑情出現以後，味道也出現了。

第二種譬喻，是吃滾燙的熱湯圓。因為湯圓裡有非常好吃的餡，很想一口把它吞下去，可是湯圓好燙，吞又吞不下，吐了又捨不得，在這個時候，什麼妄想都沒有，只知道湯圓又燙又好吃。

這個譬喻，則是形容用話頭的人對話頭已經很有興趣。譬如，問「未出娘胎前的本來面目是誰？」的時候，是對「自己現在的面孔是父母生的，那麼自己的本來面目究竟是什麼樣子」產生疑惑。

實際上，「本來面目」是不會變的，不會因為年齡而改變，更不會因為出生或是不出生而改變。既然如此，那麼除了現在這個面孔、這個身體之外，我的本來面目是什麼？其實這是指眾生共同皆有的「佛性」。不稱「佛性」而說「本來面目」，是因為這樣比較具體一點，否則感覺很空洞、很抽象，沒有辦法想像。

對於這個問題，你要非常深切的，而且是很迫切的希望知道答案，否則自己永遠是在煩惱之中，對自己是困擾的，對他人也會困擾；沒有得到解脫，所以被煩惱困擾，這都是因為不知道本來面目的緣故，一旦知道了本來面目之後，這些問題都不再存在，也就得到解脫了。

### 三、疑情起於對佛法和自己的信心

為了得到解脫，你一定要一直問下去：「本來面目是什麼？」問的時候，因為這是非常迫切的一樁大事，可是「為什麼我不知道？」所以不會有雜念和妄想，話頭也不會丟掉，甚至在一開始就是有疑情的。

這要對佛法有信心，而且相信自己是具有佛性的；如果對自己沒有信心，對佛法也沒有信心，那麼，這種如同吃湯圓的情況，就不容易產生了。

因此，修行的人必須相信自己有佛性，必須相信自己的佛性與佛完全相通，但是佛已經開悟、已經見佛性了，所以佛不會再有任何的問題。

「佛性」的意思是什麼？佛，梵文Buddha，是覺、覺者。覺，就是醒了，從煩惱之中醒過來，從痛苦的惡夢之中醒過來。一般眾生老是做著一個長長的夢，這個長夢叫做「生死大夢」，雖然在夢裡也好像有歡樂的時光，但是痛苦、煩惱和麻煩的時間更多。該如何解決這個問題？只要自己覺悟了，就沒有這個問題了。你的人生觀和宇宙觀會改變，也就不會被煩惱的夢所困擾。「性」的意思，是有這個可能性，所以叫做「佛性」，事實上是指你有覺悟的可能性。怎麼覺悟呢？用話頭。

聖嚴法師教話頭禪 118

你們是在嚼棉花絮呢？還是吃熱湯圓？如果沒有辦法像吃到熱湯圓那樣的狀況，棉花絮還是要繼續咬。請大家不要覺得話頭淡而無味。



〈第三天：晚上〉《六祖壇經》：以直心用方法

一、直心是超越主觀與客觀

《六祖壇經》說：「直心是道場，直心是淨土。」那麼直心是什麼？道場是什麼？淨土又是什麼？

直心不是心直口快、胡說八道，而是不要把自我的立場、個人的利害和判斷放進去，是超越於自我的，甚至是超越於客觀的，也就是主觀與客觀都要超越才是直心，因為主觀不可靠，客觀也不一定可靠。

主觀，大家都知道不正確，那客觀就正確嗎？所謂「客觀」，是指許多人共同的想法和看法。一個人的想法叫做主觀，許多人的主觀相加叫做客觀，可是一個盲人是盲人，十個盲人、一百個盲人，還是盲人；不可能一個盲人看不到，一百個盲人加起來就看得見。所以不能說客觀一定是正確的，

因為客觀是許多人共同的主觀。譬如，一個人不知道「無」是什麼，十個不知道「無」的人在一起討論以後，投票通過他們討論的結果就是「無」，這樣算不算正確？

因此，世界上許多了不得的理論，都是聰明人想出來的，這些理論，很多人都覺得很好、很讚歎，但是過一段時間以後，另外的新理論會把它推翻，永遠都有新的把舊的推翻。如果每一樣「客觀」的理論過一段時間就會被推翻，那表示客觀是不可靠的。這時該怎麼辦？用直觀，也就是直心。

「直心」是超越於主觀與客觀，是不考慮自己，也不考慮大家的想法，事情應該怎麼做就怎麼做。假使有一個殺人犯要自殺，這個時候你要不要救他？你救了他以後，他再去殺人怎麼辦？可能大家都會說：「這個人本來應該死，那就死了算了。」這似乎成為客觀的想法，但卻是不對的。他將來會不會又殺人是另外一回事，可是現在他要自殺，就一定要救他，等救了以後，再想辦法教他不去殺人，這才是智慧的處理法，是直心。

## 二、悟道場、耕心地、居淨土

「道場」是指什麼？「道」是菩提道，道場是我們現在身處的「選佛場」，

只要是能夠讓你見佛性的地方，或者是能夠讓你見佛性的這樁事，都叫做「道場」。

然而，道場好像應該是一個地方，怎麼「一樁事」也叫道場呢？如果任何一樁事，能夠成就你見佛性，能夠讓你覺悟，那這樁事即是道場。也就是說，凡是你用直心來達成見佛性的目的，這直心、這樁事，都是道場，並非一定要有個地方、定點或者空間才是道場。

佛把我們的心形容成「心地」，心就像一塊土地，而心的土地裡能夠讓我們耕種、能夠讓我們生產，也能夠讓我們消化。消化什麼呢？消化眾生的業，把眾生的業轉變為菩薩的道。生產什麼呢？生產智慧和慈悲來廣度眾生，好像是田裡生產了很多的植物、用品與種種的東西，讓我們大家來享用。

心像地一樣需要耕，耕什麼地？耕心地，要把心地好好地經營、播種和耕耘，然後能夠生產。而生產的同時也是在消化，消化一切髒的東西——我們的大小便、我們不要的菜葉和菜根、剩餘的殘渣，以及我們所有的廢棄物，全部丟給大地，大地則將它們變成了肥料，再來生長其他的東西。就好像樹上的葉子掉落地下，逐漸地腐化變成肥料，肥料再滋長樹木一樣，所以大地真好。

如果我們的心能像大地那樣，心就是道場，心就是淨土。

所謂「淨土」是什麼意思？淨土本來是一種信仰中的理想世界，譬如有阿彌陀佛的淨土、有藥師佛的淨土、有彌勒佛的淨土，以及十方世界有十方一切諸佛的淨土，也就是佛住的地方都是淨土。那些與佛同住淨土的眾生，是沒有煩惱、沒有衝突的，是非常快樂和平的，這是理想中的世界，所以稱為「淨土」。

這是存在於信仰之中的，因為在這個世界上我們無法看到。可是，佛又說淨土是在我們的心中，如果心能夠平靜、沒有恐懼、沒有煩惱、沒有衝突，那你就已住在淨土裡了。因此，用直心修行，你隨時隨地都在淨土中。

### 三、直心投入，不起疑心

用方法，是以直心來用。用直心問話頭的時候，如果還是要思考一下：「這對我有什麼用？我真的能夠見性嗎？」這麼一來，就變成了懷疑心、扭曲心，而不是直心了。

直心是要聽從老師的指導，老師要我怎麼做就怎麼做，如同坐飛機時，有飛機上的規則，譬如遇到亂流時，規定一定要在椅子上坐好、繫好安全帶；廁所裡不能抽菸等，乘客都要遵守。絕對不能認為不一定要遵照飛機上的相關規則，

## 聖嚴法師教話頭禪 123

或是乘客共同開個會，只要投票通過，想決定怎麼樣都可以，這都不是直心。當然，直心也不完全只是服從命令，而是我希望做的事，就會非常投入地去做，不起懷疑心。

「善知識，又見有人教人坐，看心看淨，不動不起。從此置功，迷人  
不悟，便執成顛，即有數百般以如此教道者，故知大錯。」

這是說以如此的方式教人，就是大錯，因為這樣會產生很多的狀況，這是顛倒。

這段經文提到：要看著自己的心，保持著沒有雜念或妄想，而且身體不要動。這樣坐到後來，可能會變成一片平靜，心不會浮動，沒有了念頭，似乎很清淨。初步用這種工夫是很好，若是用到了經中所描述的程度，會覺得真舒服、真好，天下無事。在這種狀況下，會是非常的清閒安逸，不過也僅僅是到此為止，不可能見性，更不可能開悟。

禪宗有一個名詞叫做「冷水泡石頭」，如果用冷水泡豆子，豆子還會起變化，而冷水泡石頭就算泡上一百年、一千年、一萬年，冷水還是冷水，石頭還是石頭。所以，用話頭修行禪法，不是心裡什麼也沒有，而是心裡有一句話頭，

## 聖嚴法師教話頭禪 124

有一個大疑情，如果什麼也沒有，那你其實是在休息，而這就成了冷水泡石頭。

這一段是對專門修禪定的人說的。昨天講到四種三昧，其中第一種就是「常坐三昧」，「常坐」是不斷地坐。曾經聽過很多修行人標榜自己的工夫很好，好到什麼程度呢？有人說：「我已經坐破幾十個蒲團了！」只是他那個蒲團不知道是用什麼材質做的？然而我也聽說：

「開悟不在腿，說法不靠嘴。」說法不完全是靠嘴巴說，還要去表現和實踐。同樣地，修行要想開悟的話，不是僅僅靠腿功，也不是光打坐就一定能開悟。

## 〈第四天：上午〉禪修的基礎

### 一、調五事，才能真正用話頭

開始禪修的時候，要先調整和放鬆你的身體，然後你的心才能平靜，才能用話頭。因此，基本的修行原則中，有所謂的「調五事」：調飲食、調睡眠、調呼吸、調身，以及調心。雖然我們禪修的目的是調心，但是，基礎要從前面的四項調起。

#### （一）調飲食

調飲食是指不能吃得太飽，也不能餓肚子；水不能喝太多，也不能不喝水。飲食要吃八分飽或是七分飽，不要把肚子撐得脹脹的、滿滿的，因為吃得太脹了、太滿了，就會打瞌睡，但若是吃太少，肚子空了，也會沒力氣。喝水時，

如果水喝太少了，我們的身體會發熱，但是水喝太多，身體又會變得很重，所以飲食要調節。

除此之外，我們要注意不能吃刺激的東西，食物要清淡，有營養就好，飲料也是，最好是喝水。

## （二）調睡眠

所謂「調睡眠」，首先是睡覺的姿勢要正確，然後身體的任何一個部位都要放鬆，特別是內臟也要放鬆，不要有壓力。睡眠的時候，隨時隨地提醒自己是在沒有事的狀態、是在休息的狀態，保持頭腦是寧靜的、清楚的，這樣睡覺的時候，很容易就能恢復疲勞，睡著之後，頭腦也會是比較清醒的。在《瑜伽師地論》裡提到，這是「覺寤瑜伽」，即睡眠的時候仍是在禪定之中。

如果在睡覺以前打坐，或是睡前你覺得身體緊張時，最好先運動一下，然後打坐一段時間，等頭腦和身體放鬆，全部沒有負擔以後再睡覺，就能夠睡得很平穩、很實在。

睡覺最好要睡多久呢？佛經裡說四個小時。古代印度將白天分成六個時段、晚上六個時段，以現在一天二十四個小時來計算，每一個時段是兩個小時。



但是，夜晚的六個時段裡，只有中間兩個時段是用來睡覺的，前後各兩個時段都是不睡覺的，所以實際上只睡四個小時，大概是從現在的晚上十點睡到第二天清晨兩點起床，或者是從凌晨十二點睡到四點起床。

這裡是晚上十點睡覺，早上四點起床，以我們睡覺的時間而言，如果白天你打坐得很好，晚上這樣的睡眠時間絕對是足夠的。可是如果你白天打坐得非常緊張、非常痛苦，一直緊張到夜裡睡覺都還在緊張，晚上就會做惡夢，那你可能會感覺睡得不夠。

有一些人是滿奇怪的，夜裡老是睡不著，白天倒睡得很好，整天打瞌睡。又因為白天睡夠了，所以晚上睡不著，這是不會調睡眠了。若是白天迷迷糊糊，晚上也是迷迷糊糊，整天好像是醒著，又好像沒有睡，白天和晚上都在做夢，那是有病了，要去看醫生，否則真是叫做「醉生夢死」。

### （三）調身

至於調身體該怎麼調法？身體要動也要靜，動是為了讓肌肉、神經有機會運動一下，而運動能使循環系統以及消化系統加強、正常；靜則是將神經放鬆、肌肉也放鬆，這樣血液會循環得比較順暢，而且動的時候加強了血液的壓力，

循環快一點；靜的時候放鬆了神經和肌肉，身體裡的氣比較容易柔和的自行調整。如果老是在動，對身體是不好的，會疲勞；但如果老是靜，對身體也不好，所以動靜要適宜。因此，我們在禪堂裡有打坐的時候、有經行的時候，經行時也是有快、有慢，這都是在調整我們的身體。

#### （四）調息

很多人認為我們的生命是身體、是思想……等，其實都不對，釋迦牟尼佛說：「人命在呼吸間。」如果沒有呼吸，人就死了，我們的生命就是呼吸，所以呼吸非常重要。

呼吸對身體有什麼好處？呼吸實際上是供給身體氧氣，而氧氣能讓血液經常保持清爽和乾淨，如果血液中沒有氧氣或是缺少氧氣的話，頭腦會昏沉、身體會疲勞，所以調呼吸非常重要。

調呼吸即是調息，要在什麼時候調呢？我們打坐是在注意呼吸、調呼吸，便是讓呼吸平穩。但是，快步經行算不算是調呼吸？很多人認為不是，因為快步走的時候會喘氣，實際上，這也是在調呼吸。因為快步經行時，身體需要充分的氧氣，血液才有力量幫助每個細胞活動，所以快跑也是在調呼吸。因此，

調呼吸要在靜中調、在動中調，但是不要故意在不應該喘氣的時候喘氣，那是會受傷的。

調呼吸與調身、調心是息息相關的。調呼吸是介於調身和調心之間的橋梁，非常重要。所以，平常我們頭腦不清楚的時候、心情不穩定的時候，最好做三次深呼吸，讓頭腦清楚、心情穩定。

南傳的四念住也是從呼吸開始，稱為「安那般那念」（Anapana-sati），這是一種基礎的修行方法，凡是基礎的禪修都需要用呼吸法，因為調好呼吸後，就可以調心了。

事實上，這與我們需要氧氣是有關係的，當身體極力在動時，需要的氧氣多，所以呼吸會急促而快速；當我們靜靜地坐得很平穩時，消耗的氧氣很少，這時呼吸自然而然會緩慢、細、長而深。「長」的意思是指呼吸慢，而呼吸慢了以後自然就會長。

平常人五秒鐘之內必須要換一口氣，但是如果入了禪定以後，呼吸會變得很微弱。拿一根羽毛放到入禪定者的鼻孔上，羽毛是不會動的，顯示出呼吸很微弱、很長，而且很深，一口氣吸下去，就吸到全身去了。如果真的調好呼吸，那就入定了。

所以修行的基礎，必須把呼吸調好，如果呼吸調不好，身體不會好，

心也不會穩定，因此，調呼吸就能調情緒。

凡是心浮氣躁、氣急敗壞、慌亂、忿怒、痛苦的時候，身體是緊張的、胃也是緊張的，而橫隔膜是上升的，呼吸只到肺的三分之一。在這種狀況下，你老是很生氣的話，會非常的痛苦，也很容易累。所以生氣、發脾氣，對自己的身體傷害最大，而且對頭腦來說，也是很傷的，因為渾身緊張，血液流不到頭腦裡去，這是最糟糕的。所以，如果呼吸不會調，修行沒有辦法真正著力。

為什麼打坐的時候，希望你們的姿勢正確、背能夠直？為什麼要用香板去量一量你們的後腦、脊椎和臀部？因為如果上半身姿勢不直，彎腰駝背，呼吸會受到障礙，造成呼吸量不夠。另外，頭的姿勢為什麼不可以東倒西歪、前仆後仰？這也跟呼吸有關。除了做頭部運動之外，打坐一坐定了以後，就不能低頭，也不可以仰頭，否則呼吸會很短，因為氧氣吸不進去。

身體的姿勢不正確，呼吸會有問題，呼吸出問題，身體就不好，連帶著你的心、頭腦會不清楚，這個時候，你可能會覺得頭腦裡沒有雜念、沒有妄想，好像很舒服，但這是在黑山鬼窟裡。

因此，不管你是坐椅子也好，坐蒲團也好，從臀部的尾椎骨到後腦勺，都要與地面保持垂直，這是最健康的一種坐法，而這主要是在調息。

調息的同時也在調身，因為呼吸均勻了，身體氣脈自然會暢通。所以，調息、調身與調心都是連在一起的，而身體健康、呼吸平穩的話，情緒也會平穩。

#### （五）調心

前面這四種先調好了以後，然後才是調心。但調心不是調情緒，而是要將你的染污心調成清淨心，將你的煩惱心調為智慧心和慈悲心，這才是修行的功能所在，也是進入了真正的修行狀況。接下來你們才能真正的用話頭。

〈第四天：晚上〉《六祖壇經》：定慧一體、定慧同時

### 一、動中修定、境上鍊心

「善知識，定慧猶如何等？如燈光，有燈即有光，無燈即無光。燈是光之體，光是燈之用。名即有二，體無兩般，此定慧法，亦復如是。」

定與慧在佛教的經論中，多半是說「由定發慧」——先修定，以定為基礎來開發智慧。但修定是不是一定可以開發智慧？不一定，世間的「四禪八定」只能讓人入定，而不能開發出解脫慧，也就是解脫的智慧不容易產生。

但是，如果沒有定做為基礎，所開發出來的智慧就變成了狂慧，是浮動的、不踏實的，所以有定的人才能有智慧。然而，如果用佛的智慧、佛的觀念來指導修定，就能很容易地發慧，可是在發慧之前，這還不是自己的智慧，因此，這時的定和慧不是同時的。

譬如，釋迦牟尼佛在成佛以前修過四禪八定。另外，他在成佛之後，到鹿野苑度五位比丘時，因為五位比丘原先已經跟釋迦牟尼佛一起修禪定修了很久，所以釋迦牟尼佛為他們開示四聖諦「苦、苦集、苦滅、苦滅之道」時，以他們既有的禪定基礎，再用佛的智慧指導，馬上就開悟了，這是非常踏實的。

在開悟之前修禪定，但是沒有智慧；開悟以後有了智慧，可是如果沒有修禪定，智慧就不夠穩定。所以，在開悟之前要修定，開悟之後還是要修定。怎麼修定呢？

在六祖惠能大師之前，大致上都是用打坐的方式來修定，但是惠能大師提出不一定要打坐才能修定。

我們從惠能大師的傳記中可以得知，在還沒有出家、還沒有見五祖弘忍大師之前，他是一個樵夫，每天都非常單純的在打柴；後來見了弘忍大師，被安排了舂米的工作，也一樣非常單純的在舂米。舂米不是用手，而是用腳踩。運用槓桿原理，一腳站在地上，另一腳踩在舂米的板子上，腳不斷重複地踩下、抬起。因為惠能大師的身體不是很強壯，而舂米需要很大的力氣，所以他用一塊石頭綁在腰上，讓身體變得比較重一點，這樣踩下去時，便不需要很用力了。

他就這樣每天很單純地做同樣的工作。工作的時候，也是在動中鍊心、

修定。這種定是心平靜、安定、統一，並且隨時與環境統一，而非一定要坐著打坐。而在他獲得傳法、逃到南方時，跟著獵人一起生活，當獵人打獵的時候，他也是很單純地幫忙獵人看網，看了十多年，這真是不簡單。

到了百丈懷海禪師的時候，他主張「一日不作，一日不食」，每天都要工作，甚至在他八十多歲時還繼續工作。弟子們不忍心，於是把他的工具藏起來，希望他能休息，結果那一整天他就不吃飯了。百丈每天都在工作，所以他的修行就是工作，工作就是修行，在動中修定，即是心平靜、安定，不受環境的影響而波動。能夠隨時隨地面對環境而心不受影響，即是「境上鍊心」，與傳統的四禪八定不一樣。

記得在一九七九年到一九八〇年間，我在美國紐約皇后區買了一間很破的房子，我們一邊整修，一邊找出空間來，讓十幾個人一起打禪七。其中有一位美國男孩，他是一個木匠，在參加了七天的禪修之後，發心留下來幫忙做門窗、地板等木工。才剛剛打完禪七的第二天，他就開始做木工，因為室內沒有足夠的空間，所以必須在馬路邊工作。

這時我發現一個狀況：雖然他的手正在工作，但是只要年輕漂亮的女孩經過時，他一定目迎目送，一直到看不見了為止。我看見幾次這種情形，



甚至有幾回他一邊看一邊敲打，結果一打就打手上。可是當另外一個女孩經過的時候，他還是又盯著看。

我跟他說：「你才剛剛打完禪七，要記得工作就是工作啊！」他回答：「對。」然後繼續工作。但是到了下午，有漂亮的女孩經過時，他還是忍不住地看。所以，動中修定是需要常常練習的，如果有了靜態的禪修基礎以後，在動的狀況下就可以用得上。因此，禪修也需要在禪堂打坐。

在我們寺院的生活，就像百丈那時一樣，禪堂裡的連床也叫「廣單」，早、晚還是要打坐，白天工作。有些在家居士來參加禪修，在這裡打完坐之後，好像覺得已經夠了，所以回家以後平常不打坐，要等到下一次再來禪堂打坐。在家時早上捨不得起床，而晚上有興趣的事情太多了，捨不得打坐，也捨不得睡覺，到了隔天早上又起不來，因此，總覺得沒有時間打坐，這是非常顛倒的。所以，我勉勵大家，每天一定要有打坐的時間。

## 二、用佛的智慧與觀念指導自己

《六祖壇經》中說「定慧同時」，即是當我們心不安定的時候，

若沒有辦法馬上把心安定下來，要用佛法的智慧來指導自己。譬如當你沒有辦法不生氣的時候，那就趕快用佛法的智慧來告訴自己：「生氣解決不了問題，生氣是最傻的，最痛苦的是自己。」今天早上說過，當你有情緒的時候、生氣的時候，會讓自己的細胞死了很多，加上呼吸緊張，血液裡氧氣減少，這是最傷神、傷身的。

在工作或運動勞累時，先休息一下，很快就恢復了，可是生氣時，情緒非常激動，譬如跟人家吵了一架之後，你能馬上睡得著嗎？這時候你的肌肉在發抖，手也會發抖，心裡餘怒未消，而且這種狀況可能會延續好幾個小時。甚至晚上睡覺的時候，你還在想著要用什麼方式來報復他，用什麼話來刺激他，一定要扳回一城，或是還想著用什麼方式來解釋、說明，讓真相水落石出，結果整夜無法成眠，第二天又累得要命，變成神經衰弱，所以這真是最傻的了。

因此，用佛法的觀念來調整自己，自然而然怒氣會消平下來，再加上將呼吸調勻，而這即是修定，所以定要用慧來指導。當自己還沒有智慧時，必須用佛的智慧來指導；若是自己已經有了智慧，那就隨時都能夠指導自己，這即是定慧不二、定慧同時。

我曾經遇到一位年輕人，他打坐得非常好，能夠坐很長的時間，但是他很容易生氣，只要有人碰到他，就會非常的生氣。我問他：「你打坐的工夫這麼好，

怎麼會這樣容易生氣？心怎麼沒有調好？」他回答：「師父，你看看菩提達摩的樣子，因為他的禪修工夫太好了，所以永遠是生氣的。」我說：「菩提達摩不是生氣，而是他的長相就是那個樣子。」

因此，如果修禪定卻沒有智慧同時來調整自己的話，打坐工夫愈深，很可能會發生兩種狀況：一是傲慢、一是忿怒。傲慢是自己覺得了不起，忿怒則是「我正在安靜的狀況裡，你不要碰我，只要稍微讓我心裡不舒服，我馬上就生氣」，這兩種狀況都是因為不會同時運用禪定和智慧的關係。

禪宗修行人有一句話：「寧動千江水，莫擾道人心。」是指把千條江水都掀動了也無妨，但你若是擾亂或妨礙修道的人，那罪過就很大了。也因此有些修行的人說：「我是個修行的人，你不要擾亂我，因為你擾亂我比擾亂千江水的罪過還要大，我當然是生氣有理！」雖然這句話是用來勉勵大家要愛護修行的人，但是修行的人不能拿它來當成護身符，若是以之做為藉口，那是絕對的錯誤。而我們的護身符，就是「定慧並用」。

《六祖壇經》認為定和慧是同時存在的，不可能分開，所以，若是先有定，後有慧是不正確的，有慧而沒有定也是不正確的。《壇經》中以燈和光來做比喻：為什麼叫做燈？是因為有光；光從哪裡來？從燈而來，所以稱為「燈光」。

聖嚴法師教話頭禪 138

實際上，燈和光同時存在，好比陽光一樣，陽光是太陽的光，太陽與光這兩樣東西是不能分開的。

因此，我們修行的時候，修定必然是與智慧一起，開悟以後，智慧必然仍是與定一起。

〈第五天：上午〉話頭的四個層次（一）：念話頭、問話頭

一、參話頭不用想像

在我所建議的四個話頭當中，你們一定要選一個用。這四個話頭分別是「什麼是無？」、「未出娘胎前的本來面目是誰？」、「拖著死屍走的是誰？」，以及「念佛的是誰？」。

第一個「無」，是想要知道這個「無」字究竟是什麼？這非常乾脆，因為你沒有辦法想像，頭腦不會由於這個「無」而再去幻想出其他的東西來，或是想像著什麼道理、形象，這些都不會出現，所以這個「無」字是最有力的。

二十多年前，有位來參加話頭禪的女眾居士，我教她參「什麼是無？」，剛好我當時正在講《六祖壇經》，說到禪是無相、無住、無念。這位女眾原先參「什麼是無？」，聽了我的開示後，頭腦一轉，想到：「師父講禪是無念、

無住、無相，這就是『無』囉！無就是禪。什麼是禪？……」

參著、參著，當她看到我雙手握著香板垂在身前，突然想到：「啊！我知道了。」她發現禪就是師父，師父拿著香板的樣子就是禪，於是她馬上來告訴我：「師父，我已經知道無是什麼了，無就是禪，禪就是師父。」我問她：「妳怎麼知道的？」她說：「你拿著香板的樣子，讓我發現師父就是個禪字。」

她把師父握著香板的樣子形象化、文字化了。她的頭腦轉得好快，從無變成禪、禪變成師父，她還以為參破了。你們說她參的是什麼？那是在打妄想。無，是絕對不能夠轉彎的。

又譬如說參「未出娘胎前的本來面目是誰？」時，你可能會想像、會給它一個名詞，或者是挖空心思地想：「我過去世長得什麼樣子？哦，我知道了，我做夢的時候常常夢到我的過去世，那大概就是我過去的本來面目吧！」

其次，參「拖著死屍走的是誰？」時，你可能說：「我現在還沒有死啊，拖著這個身體的就是我，這個我是什麼呢？」如果懂得佛法的人，還可能會給它名字：第六識、第七識、第八識；若是不懂佛法的人，可能會說是靈魂了。

至於參「念佛的是誰？」時，可能有人會說：「念佛的是誰？是我，我現在正在念，當然是我。」如此一來，話頭就沒有力量了。

所以，第一個「無」字話頭是最有力的。但是其他的三個話頭也還是有用，因為如果你對它有興趣的話，那對你就有用。只是用的時候，不能有任何的想像或幻境，若有，要馬上告訴自己：「這不是、那也不是，重新再參。」

## 二、話頭的四個層次

話頭的四個層次，是念話頭、問話頭、參話頭和看話頭，也就是我們在用方法的時候，幾乎不可能一開始就進入疑團，那是相當不容易的。大概只有六祖惠能或少數的幾位大禪師，他們的根器深厚，很快就能夠進入疑團，乃至能夠開悟見性。

普通人在剛開始的時候，是沒有疑情的，如果已經有了疑情，那是因為對自己的生命產生了疑問，例如：「我的生命是怎麼來的？」或是看到有人死亡，特別是自己的親人，自己最重要、最愛的人死亡了，因此追問：「他到哪裡去了？我將來也會死，那我會到哪裡去？」

有了這樣的疑問，就是有了「生死心」，你在用話頭的時候，會很容易產生疑情；繼續用心、用功，還會產生疑團；再持續努力用功，疑團會爆炸，

那就見性，知道本來面目是誰了，對於生死的問題、生死的價值、生死的意義，也都清楚了。這一定是已經先有了一種「疑」，才會一用方法就得力，否則的話，很不容易。

所以，你若是沒有這種「疑」，那就需要從念話頭或者問話頭開始，念了話頭再問，持續不斷，自然而然會產生疑情，乃至變成疑團，那即是參話頭了。

### （一）生死心切念話頭

念話頭跟念佛、持咒都有相似之處。持咒是求感應，念佛是希望能夠與佛相應，那麼只是念話頭的話，似乎是一樁無聊的事。因為念佛或持咒，是一種宗教的信仰，而念話頭跟宗教信仰沒什麼關係，完全是在練你的耐心與恆心，更是鍊你的散亂心，讓它變成集中、統一的心。這是一種禪的修行方法，跟念佛和持咒是不一樣的。

你不要把念話頭當成是無聊的事，而要把這個話頭，當成是你掉入生死大海裡，或是掉進煩惱漩渦中時，一根救命的繩子。因為煩惱的緣故，你的心經常處在非常困擾的情況中，彷彿掉到漩渦裡爬不出來，又像是在生死大海裡，茫茫然不知道往哪兒去。在這個時候，來了一架直昇機，從機上放了一根繩子下來，



讓你可以抓住它。當你抓住這根繩子時，你絕不能放掉它，因為你一放掉，就又掉進漩渦或大海裡，甚至沉下去淹死了。

所以，要把這個話頭當成是你救命的一根繩子，牢牢地、不斷地念它，這樣念的時候，你的心自然而然會與妄念分離開來，漸漸地不再有妄念了。此時，你不會再去在乎自己的身體狀況，只知道念話頭，因為要救命，要將自己從漩渦裡救出來，否則，這時只要一放，你馬上又進入漩渦裡了。所以，要有這種懇切的生死心，話頭才能念得成功。

但是，念話頭的時候，是一句帶有問號的話頭，並不僅僅是一句話。譬如念「阿彌陀佛」時，是念一個名詞，而念話頭則是念一個問號。當你念的時候，一定要不斷地提醒自己，念的是一個問號，而不僅僅是一個字、一句話或是一個名詞。所以，持續不斷地念一個問號，慢慢的，就會變成問話頭了。

## （二）鏗而不捨問話頭

念話頭的時候，如果沒有問號，譬如說你只是念「無」字而沒有問號，那「無」字就只是一個形容詞，意思是「沒有」，一直念著：「沒有、沒有……」慢慢地會覺得很無聊，既然「沒有」，那還念它做什麼？所以，開始的時候，

一定要帶有問號地念：「什麼是無？」

有的人很聰明，他想老是問「什麼是無？」很無聊，所以反過來問「無是什麼？什麼是無？……」，就算這樣翻過來翻過去，久了也一樣會覺得無聊，因為你已經認為無聊了，所以才將它換個花樣玩，玩了一段時間，沒有什麼好玩的，便又不想繼續下去了。所以，老實地問「什麼是無？」不要玩花樣，也就是頭腦不要去想它有沒有意義，或是有沒有趣味。

在持續不斷地問那個問號的同時，你要相信那裡面有自己想知道的東西，只是現在還不知道，所以一定要不斷地問。

這在禪宗有一個比喻：「老鼠啃棺材」。棺材是木頭做的，而老鼠為什麼要啃棺材？牠可能是認為棺材裡有東西可以吃，也有人說老鼠是為了磨牙齒，否則會很不舒服。而禪宗是比喻老鼠對棺材裡的東西非常有興趣，雖然牠並不知道棺材裡究竟有什麼東西，只是每天去啃它，啃到最後，棺材就被啃破了。

我沒有看過老鼠啃棺材，但是我住在這棟房子裡時，每天晚上把門關起來以後，有一隻老鼠每到了一定的時間，就會來啃我的門角。

我被吵得睡不著，於是起身來看，才發現是一隻老鼠，牠一看到我就趕快跑。老鼠跑掉以後，我再把門關起來，可是等我睡覺了以後，牠又來啃。

## 聖嚴法師教話頭禪 145

後來我不睬牠了，我想：「反正是老鼠啃棺材，雖然我還沒有死，管牠來啃我住的這個大棺材。」

這到底有什麼好啃的？不知道。不過我住在這裡三個月，牠也啃了三個月，而且牠老是啃同一個地方，不會換位置，就是一個位置一直啃下去，現在那個被啃的痕跡還在。

希望你們也像能那隻老鼠一樣，鏗而不捨地，啃一個話頭啃上三個月不放，相信你會開悟的。自己一定要相信這句話頭裡邊有東西：「我雖然對這裡邊的東西不清楚，正因為不清楚才想要知道，所以我一定要問到底。」持續地問下去，不要放下，不要放手。

如果你能一直問下去，自然而然會變成參話頭，你的疑團就會出現了。

〈第五天：晚上〉《六祖壇經》：自見本性，無有差別

### 一、法無頓漸，人有利鈍

《六祖壇經》的第十六條說：「善知識，法無頓漸，人有利鈍。迷即漸契，悟人頓修。自識本心，自見本性，悟即元無差別，不悟即長劫輪迴。」

這一段文字雖然短，但是內容非常豐富，談的是修行的頓和漸、迷和悟、快和慢。

六祖惠能說：「法沒有頓和漸的差別。」其中，「法」是指我們需要用的方法，以及用方法所希望達成的目標，包括理論的、實踐的，以及實踐的過程與目的。有的人很快就開悟了，有的人這一輩子是開不了悟的，甚至下一輩子也開不了悟。

在《法華經》中說，有一尊佛，他曾經修行了六十劫都沒有開悟，

法不現前，但他還是持續不斷地修行。對他來講這是「漸」。另外，《法華經》裡也提到一位龍女，她只有八歲，可是卻即身成佛了，這就是「頓」。因為如果是利根的人，一點就破、一點就通了；如果是鈍根的人，那要花很長久的時間來訓練。

我從小對於數學沒有興趣，一看到數學就趕快逃，一直到現在，數字還是弄不太清楚，所以在數學方面，我是一個低能、鈍根的人。但是有些人天生有數學天分，一下子就學會了。還有，很多人一摸電腦就會，而我則是一看到電腦就怕。

可是，對於佛法，我是利根的人。昨天有一個人看到我在讀藏經時，不是由前往後一行一行、一個字一個字的看，他問：「師父，您看得這麼快啊！」我說：「因為我已經很熟了，當然看得快。對你來講，因為不熟悉這些名詞，所以會看得很辛苦。」其實這是要經過訓練的，我不是一出生或一下子就變成利根的人，也是訓練出來的。

修行也是需要練習的，即使是鈍根，練習以後也會變成利根，可是若不練習，永遠就是鈍根。還有，要對它有興趣，否則你再怎麼練也不會變成利根。因為有了興趣，你會想要練習它，自然而然會變成利根，因此要持續地、不斷地練習。

## 二、深種善根，用心經營

為什麼人有利根和鈍根之分？因為有的人善根很深厚，有的人很淺薄。「善根」就是我們已經打過的基礎，這多半是指在往昔生中所打下的基礎，例如釋迦牟尼佛是經過了三大阿僧祇劫後，才能夠成佛。我們這個世界上只有釋迦牟尼佛已經成了佛，未來彌勒菩薩將成佛，但是還需要很長的時間。

因為現在生到這個世界上的人，都是善根不夠，所以釋迦牟尼佛發大慈悲心，希望這個世界上的人能種善根，只要我們能聽聞到一句佛法，即是種善根，能夠修行一天，也是種善根，更要不斷地、不斷地經營，壯大我們的善根。

我去年在房子旁邊，播下了一些花種，之後下雪了，於是用草把它們蓋起來，等今年不下雪的時候，再把草拿掉，它們就會開始發芽。剛開始它們看起來瘦瘦黃黃的，好像沒什麼希望了，但是我的侍者每天為它們澆水，每個星期再施一點肥，並且除草，很用心地經營和照顧，結果現在這裡和禪堂後邊的院子，都開滿了這些花。

如果你不妥善地勤於經營和保護，能開一、兩朵瘦瘦小小的花給你看，已經不容易了，甚至還沒開花，就連根都枯爛了。所以，善根需要好好的經營，

只要善根深厚，就不怕沒有果子吃，如果只是希望看花、吃果子，而沒有想要在根上面經營，這是顛倒的。

迷的人要漸漸地修，如果迷的人不修行，卻希望頓悟，這就好像不種豆而想吃豆，不種花而希望看花一樣。普通人自己沒有種豆子，可能會去買豆子、偷豆子，甚至搶豆子，但是自己不修行，你根本連搶也搶不到，偷也偷不到。所以，只有自己好好地耕耘才行。那麼迷人漸漸地修，要修多少時間？不要著急，先種善根、培養善根，等善根培養好了，自然會開花結果。

但是，我們看到禪宗的許多公案，非常令人羨慕。譬如，馬祖禪師有一位弟子，原本是個獵人，有一天遇到馬祖，馬祖問他：「你一箭能射幾隻鹿？」他說：「我的箭很準，每箭必中，百發百中，但是一箭只能射一隻鹿。」

馬祖說：「你沒什麼了不起，我一箭就能夠射一群鹿。」獵人說：「你是個和尚，怎麼沒有一點慈悲心，一箭就要射一群鹿？」馬祖回答：「既然如此，許多的鹿是生命，一隻鹿也是一條命，你又怎麼忍心射鹿呢？」

他聽見之後當下開悟，於是把弓箭燒掉，出家去了。一個專門打獵的人，卻一下子開悟了，而這即是利根，是頓悟。

修行必須漸漸地、慢慢地來，才能夠得到佛法的利益；

如果你是利根人的話，一下子機緣成熟，很快就開悟了。不需要羨慕別人，以為是他的運氣好，或是上天對他特別優厚，其實不是，而是因為他過去已經修行很長的時間，所積累的資糧多，所以機緣成熟時，很快就能開悟。

### 三、悟境的層次

「自識本心，自見本性」，是說自己能夠認識自己的本心是什麼，也能夠見到自己的本性是什麼，這不是靠天，也不是靠佛，而是靠自己的善根。

「本心」是什麼？心，有妄念心、有智慧心。妄念心是虛妄心，而智慧心是本心，除去妄念心之後，智慧心就會出現。所謂「妄念心」即是有自我中心執著的心，也叫做「虛妄心」，而放開自我中心以後，你能夠見到智慧，也就是智慧現前。

「本性」是什麼？本性是佛性，是我們每一個人都具備成佛的可能性。如果沒有佛性，人就不可能成佛、不能開悟。在成佛以前先要見性，也就是開悟，但開悟不等於成佛，而是知道、肯定自己有佛性。

如果以水來譬喻佛性的話，就好比我們天天都在喝水，應該知道水是什麼，



可是對於從來沒有見過水，也從來沒有喝過水的人而言，即使你告訴他有水，他還是不曉得水是什麼。等到拿水給他看，或是指給他看，告訴他這是水，他才能瞭解，這就是見到了水，但還沒有喝到水。接著讓他喝水，知道水的味道，再進一步教他進入水裡，跟水生活在一起，最後，他自己化為水，不見了，只有水，沒有自己。

以上可分為幾個層次：首先，不知道有水；然後，看到水，知道有水；接著，喝到水，知道水的味道；之後，自己進到水裡；最後，自己化為水，而自己不見了。這是一層一層的，所以不是一下子開悟、見性之後，自己就跟佛完全一樣，而是已經肯定地知道自己跟佛一樣，有成佛的可能。所以，悟境有深、有淺，有大、有小。

除了善根之外，努力非常重要，如果過去的善根不夠，現在加倍努力，還是可以補救。

以參話頭而言，就是大疑大悟、小疑小悟、不疑不悟：「大疑」是進入了大疑團，而且是非常強的疑團，如果疑團爆炸了，你會有大悟的可能；「小疑」是你有疑，也可以進入疑團，但是力量不強，雖然可能也會有一點小爆炸，可是光度不夠強，所見到的也不是很深；「不疑」是沒有疑情，

就只是念話頭一直念下去，永遠也不會開悟。

如果開悟了，那麼頓和漸、利和鈍都是相同的；沒有開悟的時候，才會有所分別。不過，若不是徹悟的話，則還是有頓、有漸，有利、有鈍。然而，沒有悟的話，那是在醉生夢死、長劫沉淪之中。

#### 四、人身難得，把握修行

請你們不要認為沒有關係，心想：「反正善根要慢慢的培養，連釋迦牟尼佛都要經過三大阿僧祇劫才能成佛，所以我還是慢慢來好了。這一生已經覺得很累了，不修也沒關係，下一生再修吧！」或是以為「這一生好像修不好，那就留著下一生再修。」釋迦牟尼佛說：「人身難得，佛法難聞，中國難生，善友難遇。」人體這樣的形狀，是很好的修道工具，一旦失去了這個身體，是否有機會能夠再得到？

如果我們的煩惱很重、業障很重，這個人身是保不住的，死了以後會到哪裡去？不知道。

佛經形容人身難得，就好像是大海裡的一隻瞎眼烏龜，

## 聖嚴法師教話頭禪 153

海面上漂浮著一塊木頭，木頭上有一個孔，這隻盲龜五百年才會浮出海面一次，而牠的頭剛好能從那塊木頭的孔裡伸出來，機率是這麼的低。不要以為現在不修行沒有關係，我們下一次再修；這一次禪十打得不好沒有關係，下一次再來。你可能會來，也可能來不成了。你說：「沒有問題，我的時間是自己控制的。」或許你可以控制時間，但是，你的命卻不由得你控制。所以，還是趁著能夠把握的時間，好好地努力修行。

〈第六天：上午〉話頭的四個層次（二）：參話頭、看話頭

一、自然而然深入話頭

話頭雖然可以分成四個層次，但這四個層次並不是由我們去控制的，並非我們打坐多少時間是念話頭，再過多久以後，就從念話頭變成問話頭，然後再固定間隔一段時間，即成為參話頭，最後是看話頭。

參同一個話頭，我們叫做「本參」話頭，意思是你的根本方法，而這是從你初發心用話頭開始，一直沒變。首先，心中對這個話頭有興趣、有信心，然後你練習再練習，愈練習就對這話頭愈有興趣、愈有信心，那自然而然地會從念變成了問。

有的人一開始即是問話頭，有的人因為開始的時候，沒辦法一下子就有興趣、有疑，所以需要練習著念這個話頭，漸漸的會成為問。

如果你直接有了這種疑，疑「我的生命究竟是什麼？這生命究竟是為什麼？」，那你可能一開始就是問話頭，問得力量強的時候，即成了參話頭。

### （一）結合生命參話頭

「參話頭」的意思，其實是問話頭，從問話頭而深入話頭，跟話頭成為共同體，即是共同的生命——你的生命就是話頭，話頭就是你的生命。我過去曾經形容：「教自己進入這個話頭。」於是有人想像：

「怎麼進去『無』字裡？」、「怎麼進去『本來面目』裡？」若你在想像著怎麼進去，那麼你跟話頭是分開的。

所謂「進入話頭」的意思，是指你在用話頭的時候，話頭就是你整體的生命，只有話頭，沒有自我，沒有自我的身體、自我的觀念、自我的感受、自我的所有物、自我的對象，你的生命就是一句話頭。

這有可能做到嗎？當然可以。因為當你問話頭問得很得力的時候，自然會忘記自己還有什麼雜念、妄想，不再留意身體的狀況，也不會在乎你吃什麼？在什麼地方？在什麼時間？你面對的是個什麼樣子的人或東西？這個時候，你看到的所有東西，包括你自己，都是你所問的話頭，這就叫做「參」。

參，實際上是從問變成跟話頭合而為一，這個時候，還有沒有在問呢？有。除了話頭以外，你的心中沒有其他東西，包括這個宇宙、世界等，因為你不在乎它們。可是你不要想像著：「我把宇宙、人、所有的東西，通通抓到話頭裡去。」這又是妄想了。

參話頭本來即是問的意思，譬如佛教有所謂「參訪善知識」的說法，便是去訪問一位大善知識，這叫做「參」。因為是非常誠懇地去請教，或非常誠懇地投入他的門下，不是只去看看、研究、調查，而是把自己的全部身心，投入在這位善知識的教導下，所以是「參」。

一直到現在，日本還沿用「參」這個字。譬如，進入寺院的步道叫做「參道」，不能坐車或騎馬，一定是用步行，甚至三步一拜地進入這座寺院。這樣做的目的，是將自己的生命投入，因為自己很愚癡，所以希望虔誠地投入寺院，從而得到啟示、得到智慧，此即是稱為「參道」的意義。這在中國已經很少用了。事實上，這是日本從中國唐、宋時期學過去的，可能那時中國大寺院門口的步道叫做參道，是參訪善知識或是投入的意思。

我們現在參話頭，也是以一顆誠懇的、全部的信心去用這個方法，把生命投入方法之中，而這即是問本參的話頭。所以，我們應該用虔誠的、

恭敬的信心來參話頭，而不是把話頭僅僅當成棉花絮來咬。

我在日本的時候，跟一位日本禪宗的和尚一起搭乘交通工具，無論是坐巴士、火車或電車，凡是經過道場時，他遠遠的看到有佛教的寺廟，馬上會很虔誠、恭敬地合掌、彎腰，目迎目送，等看不到這座寺廟了，他才講話，否則看到寺廟時，他是不講話的。於是我問他：

「你這是什麼迷信，見到寺廟竟然怕成這個樣子？」

這位日本和尚告訴我：「過去的大修行人都會到處參訪善知識，一個地方、一個地方的參訪，像《華嚴經》裡的善財童子參訪了五十三個地方，日蓮宗的日蓮聖人也參訪了三十幾個地方。」他覺得很慚愧，沒有去參訪，所以當他看到了寺廟，就認為：「我相信那個地方是有善知識的，沒有善知識的話，不可能會有一間寺廟在那裡。」

我又問他：「這個善知識究竟是什麼樣子？」他說：「好的是善知識，壞的也是善知識，在寺廟裡的人不管表現如何，一定是有他的道理，所以都是善知識。我沒辦法拜訪他，因此我用虔誠的身行表示對他的恭敬，希望也能夠得到他的智慧。」

我聽了很驚訝，也很佩服，這是修行人的一種態度，以虔誠、

恭敬的心對待自己所信仰的宗教，也是「參」的精神，能夠一看到、一接觸到，馬上就投入，這是不簡單的。

因此，我們必須要以全部的身心來用話頭，當你正在打坐，身心放鬆以後，不要再注意你的身體狀況，也不需要顧慮你現在所處的環境狀況，即使是在動態的狀況下，只要是在禪修道場的這一段期間，做什麼事都是單純的，無論是吃飯也好、走路也好、上洗手間也好，乃至出坡、掃地、擦窗子都是一樣。

譬如，擦窗子的時候，窗子是話頭；吃飯的時候，飯是話頭；上洗手間也是話頭；你見到人，人是話頭；見到樹，樹是話頭……你的心裡只有話頭。此時，你當然還是看得到東西，但是心裡只有話頭，而不去想這是石頭、那是草、這是什麼……如此，就是在參話頭了。

有一位禪眾看見象岡道場到了晚上，四周全部都是螢火蟲，他好興奮，跑來告訴我：「師父，我們象岡道場有好多螢火蟲。」我說：「螢火蟲跟你有什麼關係？」他回答：「我想法鼓山可能也需要。」我說：「法鼓山本來滿山都是螢火蟲。這是打妄想，不是在用功，你應該只看到話頭，而不是看到螢火蟲。」所以，這一看，就曉得是不是在用功。

真正在參話頭的狀況，並不是只有在打坐的時候。如果坐在墊子上時，



像氣球一樣充氣，可是氣還沒有充滿，結果一下座，氣球的氣就洩掉了，這樣是不可能形成疑團的。

我自己的疑曾經保持過三個月，在這三個月當中，都是問題、問題、問題。雖然我想了很多的問題，並不是用同一句話頭，但是這些問題其實都圍繞著同一個主題——與生死有關的問題。例如：生死是怎麼一回事？生命是什麼？

中國近代大禪師，揚州高旻寺的來果禪師，在他還沒有當住持，仍是一個清眾的時候，一天他在禪堂裡用功，用功到忘了時間、忘了一切。到了吃飯的時候，他忘了吃飯，只是拿著碗筷，維那看到他拿著碗筷卻不吃飯，就打了他一個耳光。這一打，疑團雖然還在，但是卻岔了氣，調養了滿長的一段時間。

後來，他自己一個人去行腳，行腳的時候，話頭、疑團始終還在。他行腳時，揹著一個蒲團，手上也有鉢，肚子餓了，若是有人家，就向人要一點東西吃，沒有人家，就喝一點水或是吃一點野生的植物，每天不知道東南西北，不知道你、我、人、動物，雖然每天都在走路，卻不知道自己走在哪裡。

其實他是在疑團裡，他的生命就是那句話頭，話頭就是他的生命，而這樣的情況，保持了三個月。後來，高旻寺的老和尚往生前，派人把他找回來，經過老和尚驗證，印可他已經是開悟了的。之後，他接任方丈時，

就立了一條「過堂吃飯時不准打巴掌」的規矩。

禪修有三個階段，第一階段是散心的時候，分別心非常清楚，妄想、雜念、執著都還很重，這個階段形容為「看山是山，看水是水」，這時執著山、執著水，什麼都執著。

第二階段是只有話頭、只有疑團，此時一樣可以見到山、見到水，但卻沒有分別這是山、那是水，因為他的生命就是話頭，話頭就是整個宇宙，實際上這是處於內外統一的狀態，而這時已經非常深入話頭了，叫做「見山不是山，見水不是水」，仍然是有山有水，只是不再去分別它、執著它，或是跟它對立，這是參話頭產生疑團的階段。

第三階段是疑團強烈到發生大爆炸，這時又是「見山是山，見水是水」，雖然有山有水，但是沒有我、沒有自我中心的執著。自我中心的分別心、自我中心的煩惱、自我中心的種種障礙沒有了，一切都是那麼的自然——用智慧處理事，用慈悲對待人。

雖然有山、有水、有人、有好、有壞，但是跟自己沒什麼關係，然而眾生還在，所以要度眾生，這時要發願心。事實上，沒有了自私心的時候，慈悲心自然一定會產生。

## （二）長養聖胎看話頭

到了這個層次，話頭還是要，這即是「看話頭」。徹悟以後，還需要保任，稱為「長養聖胎」。

如何長養聖胎？用話頭。若是沒有話頭的話，聖胎就不容易成長，所以還要保任、保護它。若不保護它，還是會退，因為尚未得到大解脫的緣故。開悟並不等於成了聖人，徹悟也可能不一定是聖人，所以還是要保任你的工夫。必須修到無生法忍，從此以後不但煩惱不會生起，連煩惱的根都已斷了一部分，這才是聖人。

如果煩惱只是暫時不生起，那仍然是凡夫；如果煩惱不會再現形，可是內在煩惱的根還在，這是「賢」而不是「聖」。通常我們所謂徹悟的人，大致上是進入賢位的階段，信心已經成就，能夠調伏煩惱，但是還沒有斷煩惱，因此要長養聖胎，就像是胎兒一樣。

到了賢位的階段，還會不會退失？會退，好比有人懷了孕卻不小心保護胎兒，那麼胎兒可能會流產，所以要好好地保護胎兒，不能讓胎兒受傷害。孕婦為了保護自己的孩子，一定要照顧身體和心情，自己的身心健康，

生出來的孩子也才會健康。

因為禪宗很少談論修行到什麼層次、斷多少煩惱，所以我是根據天台學和唯識學來說的。

〈第六天：晚上〉《六祖壇經》：無念為宗、無相為體、無住為本

### 一、修行的次第——無念、無相、無住

《六祖壇經》第十七段：「善知識，我此法門，從上已來，頓漸皆立無念為宗，無相為體，無住為本。」

這一段是《六祖壇經》最重要的思想，點出我們的佛性是什麼、如何明心見性——見到佛性。你如果能夠切實地照著這三個原則——無念、無相、無住去做的話，就能夠明心見性；而明心見性以後的人，也還是無念、無相、無住。

《六祖壇經》在解釋這三個名相時，並沒有依照前面所提到的次第來說，而接著是：

「何名為相？無相者於相而離相；無念者於念而不念；無住者，為人本性，念念不住。」

是先無相，後無念，再無住，這不是錯誤，而是有它的原因。

前一段先講無念，後講無相，再講無住，這是修行的次第。修行的時候，是從無念開始，先練習讓你的心念不要在妄念上面打轉，因為如果有妄念或雜想，你便沒有辦法修行。

「無念為宗」的「宗」，是目的或目標的意思。無念是沒有自我中心的執著，是解脫，是我們要達成的目標。修行從開始到結束，都跟無念相關，亦即開始是從無念著手，所要達成的目標也是無念，因此經文首先標出它的宗旨和目標。

其次，「無相為體」的無相，是沒有自我與非我對立的相，無自我相、無非我相，亦即沒有「是我、不是我」的對立。《金剛經》提到的「我相、人相、眾生相、壽者相」中，「壽者相」是時間，而「我相、人相、眾生相」是指在時間裡修行的人，或是生存、活動的人。人在時間裡，實際上即是我們整體的生命，也就是「生命相」，本來是沒有的，因為無常的緣故而有。

最後，無住即是如《金剛經》所說的，雖然「應無所住」，

但是心無住並非死人，而要生起智慧心、慈悲心來。這是在已經體驗與實證了無念、無相之後，就能生起無住的功能。因此，六祖惠能聽到《金剛經》中「應無所住而生其心」的經文時，就開悟了。所以，無住是說明悟後的心態。

## 二、著力於有相，以達成無相

那麼，點出「無念為宗，無相為體，無住為本」之後，為什麼接下來卻先解釋「無相」、接著「無念」、最後「無住」？因為雖然我們希望達成無念，但是著手的時候，一下子就教你無念，這可能性不大。

譬如六祖惠能教惠明禪師「不思善、不思惡，正在這個時候，什麼是你的本來面目？」的時候，好像其中一定有個人在不思善、不思惡；而「正在這個時候，什麼是你的本來面目？」裡面，也好像是有個人的本來面目在，其實這都是有相的，若是沒有相，你就沒有著力點來達成無念。所以，開始用功的時候，是希望達成無念的目標，但著力點是從有相開始的。

不過，在用「相」的時候，你必須知道這些「相」都是假相、是虛妄相、是空相，不是真實相，這是基本的佛法——無常。什麼東西是無常？我是無常，

整個我的身心都是無常，而瞭解了無常，也就是無相了。因此，是以有相為著力，來達成無相。

我曾經有一個老朋友，是一位教授，現在已經退休了。我每次向他問候的時候，他總是歎口氣說：「唉，無常啊！」我說：「怎麼了？」他回答：「我的爸爸前不久往生了。」過了一段時間，我又問候他：「你好嗎？」他又歎一口氣：「唉，無常啊！我媽媽也往生了。」再過一段時間，我再問候他，他又說：「無常啊！我的老伴也走了。」

第四次我問候他：「你的孩子好嗎？」他回答：「最近生了一個男孩子。」我說：「這是一樁喜事，恭喜你。」他卻歎口氣：「無常啊！」我問他：「才剛剛生孩子，你怎麼說無常呢？」他回答：「他生的孩子是他的，沒有孩子以前他還跟我住在一起，有了孩子以後，就搬出去另組一個家庭了。」

現在他只有一個人了，可能下一次就輪到他無常了。生命就是這樣，一個家族也是這樣，最初是由少變多，再由多變少，最後只剩下一個人，乃至連一個人也沒有了。



### 三、當下即知無相，才是智慧

如果能夠知道無相，體驗到無相，在有相的時候就要看到無相，那才是真正的修行。不要等到死了一個親人，或是孩子離開了，才知道無相，可是實際上，自己心中還是有相。在一切都有的當下，就要知道這本身是無常、無相的，這樣才是真正的修行。

這位教授是學佛的，雖然口頭講無相，但是心裡很難過——爸爸死了很難過，媽媽死了很難過，老伴死了很難過，孩子搬出去以後心中捨不得，自己很孤獨，實在是難過。像那樣的話，無常變成了煩惱，這是有相還是無相？若是能夠真正的無相，那麼在自己健康的時候、家族還很美滿的時候，你知道當下就是無相，這才是智慧。

大約四十年前，有一位學佛五十多年的老居士，當他八十多歲時，老伴過世了，他覺得非常痛苦，血壓也升高了，於是到我們的中華文化館來暫住幾天。

他說：「老伴走了，想想自己活著也沒什麼意思。」當時，有一位年輕的法師聽到後，對我的師父東初老人評論這位老居士：「這個老人真是無聊，死掉了老婆，也只不過是一位老太太，既沒有用又不好看，還這麼傷心，

真是沒出息。」

我的師父說：「你不要講風涼話，因為死的不是你的老婆，如果是你的老婆死了，你也這麼講的話，那你就了不起！自己想想看，如果你真有個老婆死了，你也會像他這樣的。」

這位老居士老是在念著：「人生真是無常，想不到我跟我的老伴結婚短短五十多年，她怎麼一下子就走了？五十多年好像很快，真是無常啊！」他也講無常，但是也很難過。

老教授跟老居士都知道無常的道理和現象，只是他們並未實證到，如果實證了有相就是無相，那就能體認無論太太活著或是死了，本來都是無相。

因此，《六祖壇經》說「於相而離相」，叫做無相。當你有的時候，要知道當下即是無常，這只是一個過程，是暫時性的現象。你不要太執著它，但是要用它，因為它是一個工具。

#### 四、於念而不念，念念是無常

「無念者於念而不念」聽起來似乎滿奇怪的，可是事實上，

這是一種修行的狀態。當我們觀察有相就是無相的時候，我們的心念是有的，否則沒有辦法觀察一切的相。

是誰在觀察「有相就是無相」？是用我的心念在觀察。當我用心念觀察時，念頭是不斷地在生滅，這就是無常相，念念是無常。因此，外在的物質相是無相，而我們心念的心相也同樣是無相。不執著自己現在這一念，叫做無念，如果執著它，這一念就變成了你自己，是自我相，而這又是煩惱。

那究竟是有念還是沒有念呢？有念。有念頭，有心理的活動，但是不要把心理的活動當成是自己不變的我相、我的心相，這即是「於念而不念」，也就是無念。若是入了深定，這時念頭很微細，你不會感覺到念頭。但是，在參禪的時候，我們是有念頭的——問「什麼是無？」這是念頭；進入疑情、疑團，也是念頭。

無住是從《金剛經》中「應無所住而生其心」延伸出來的，這是已經徹悟，實證無相，所以才能夠無住。但是《六祖壇經》說的「無住」，是從「無念」接續下來的。如果不能「於念而不念」的話，那你繼續觀察你的每一個念頭，就會知道它是不停留的。念念不停留，好像是瀑布的水，永遠遷流不止，而這還是指「念念無常」。

〈第七天：上午〉見性即是見空性

一、斷見與常見都是邪見

如果有人認為：「什麼是無？本來就是沒有，還要問什麼？」可能會變成斷見。

你若是猜想：「我的本來面目是誰？這裡面一定有個東西，可能是靈魂、神，或者是神給我的東西。」這又變成了常見。

另外，「拖著死屍走的是誰？」可能讓人聯想到拖著死屍走的，大概是自己的靈魂，或是自己的某種東西，好像無論如何，身體可以死，死了以後再換一個，一次一次地變換，但是靈魂不變。好比今天住這家旅館，明天住那家，旅館在換，可是自己沒有換，這也是常見。

對於「念佛的是誰？」，

也可能有人會推論：「念佛的人將來會到西方極樂世界跟佛在一起。本來應該是跟佛一起的，後來因為犯了罪、造了業，所以被打落到這個世界。」其中好像有個東西，這又是常見了。

所以，許多人很可能問第一個話頭「什麼是無？」的時候，會落於斷見，問另外三個話頭的時候，如果本身觀念不清楚的話，又會變成常見。常，是指有個不變的東西；斷，則是沒有這樣東西，並且什麼也沒有。釋迦牟尼佛說這二種都叫做邪見。

因此，參話頭的時候不要轉念，你一思考或一轉念，很容易不是落於斷見，就是落於常見。所以用話頭的時候，凡是跟你的知識、經驗相應的任何一個發現，讓你認為：「我得到了！」那你所得到的就是一個邪見，不是真正的見性。因此，只要有任何念頭出現的時候，趕快放下它，繼續用話頭。

## 二、當下體驗「苦、無常、空、無我」

釋迦牟尼佛最初說法，是開示「苦、無常、空、無我」的基本佛法。

苦的意思是有煩惱。煩惱不一定是因為物質生活條件差，而是自己心理的矛盾、前念與後念的矛盾，或者是身心的衝突，以及自己的心跟環境現象的衝突，

所產生的煩惱，這是苦。

物質生活條件不好當然可能苦，但是生活其中的人不一定覺得苦。許多大修行人的物質生活都很差，但是卻很快樂；而很多有錢人生活優渥，但是很煩惱，因為他們的內在、身心有矛盾與衝突，和環境也有矛盾與衝突，這是因為沒有智慧的緣故。

如果能夠用智慧看到身體、心念和環境的狀況，一切都是暫時的現象，隨時隨地都在變化、是無常的，當下你的苦就空了、不存在了。苦的原因是不能認知和體會無常，僅僅聽懂「無常」這個名詞是不夠的，一定要當下體驗到無常，那就不必生氣，也不必煩惱，苦也就沒有了。

「空」是要空掉什麼？空掉苦、空掉對於身心、環境各種現象的執著。空了以後，就沒有我、沒有自我中心的執著了。

### 三、「人無我」、「法無我」，出離一切法

開悟見性的「性」，就是無常、無我的空，只是給它一個名詞——「空性」，而「性」的意思，即是本質。

早期《阿含經》沒有講到空性，只講空。所說的「無我」，是指個人自私的「我」沒有了，由此而得解脫，此後便進入涅槃境，也就是涅槃法。因為五蘊假合的「我」是沒有的，所以解脫者不願意再進入五蘊假合的法，亦即世間法之中，而解脫以後，便離開了這個世間，與這個世間沒有了關係，因此才說有世間法、出世間法，彼此是對立的。然而，這樣的說法不夠究竟。

所有佛和大菩薩沒有了對自我的執著，但是他們也不會執著於世間法或出世間法，皆得解脫：從自我的、自私的執著得解脫，然後出離世間法與出世間法，也得解脫，這是兩重。前者是「人無我」，後者是「法無我」，這即是大乘佛法。而大乘佛法的「法無我」，與見性的「性」也有關係。

到了《般若經》所說的空，是一切法的空性，但並不是什麼也沒有。一切法，包括世間法和出世間法，其本性就是空性。無論是觀念的、物質的、抽象的、具象的，只要有一法，它的本性都是無常的，如果說是常或不變，即是不究竟。

因為二乘人的智慧不夠圓滿，所以認為阿羅漢的寂滅涅槃，是常的、永恆的、不變的。因此在《法華經》、《楞伽經》裡都說了一個比喻：聲聞、緣覺二乘人的進入涅槃，好像是喝三昧酒喝得酩酊大醉一樣，但醉後還是會再醒過來。

所以，雖然進入解脫三昧的時間很長，必定還是會從三昧中出來，出來之後，發覺這樣的涅槃是無常的，是不究竟的，因此，必須重新再修菩薩道。

聲聞、緣覺與菩薩、佛不同的地方，在於智慧與福報的差別。二乘人雖有智慧，但不夠圓滿，福德也還不夠，因此沒有辦法得到究竟解脫。所以，佛告訴我們，不要先求進入涅槃，因為在你「酒醉」的那一段時間，是空掉了的，等你醒來，還是要修菩薩道。

既然如此，何不一開始就邊修解脫道，邊修菩薩道？這樣便可以從「我空」進入「法空」。這個「空」是空去一切法的本性，甚至涅槃法其本身的性質也是空的。因為二乘人的涅槃還會退失，會從酒醉中醒過來，所以是無常，不是永恆，而無常法的本質就是空，稱為「空性」。

#### 四、覺悟空性，智慧反應

一切法，不管是世間法或出世間法、煩惱法或解脫法，它們的本質皆是空的，都叫做「空性」。請問哪一樣事物沒有空性？哪個地方沒有空性？

這空性在你開悟的時候，對你自己來說叫做「佛性」，



此時你看眾生皆有可能成佛，因為每一個眾生，無論身心都是無常，其本質都是空的，所以每個眾生都有佛性。

至於無情的眾生，是不是也可以成佛呢？當你成佛的時候，看無情眾生也成佛了。不過無情眾生本身是不會成佛的，它是有情眾生的附屬品，雖然其本質也是空的，但不是佛性，而稱為「法性」。

本質同樣是空、無常，對有情眾生而言是「佛性」——具有成佛的可能性，而佛就是實證本質是空。「法性」的意思，是指對無情眾生而言，它不能成佛，但它本身的性質也是空，所以叫做「法性」。因此，空性是遍於一切有情、無情的。

我們要悟的佛性，是悟到一切法的空性，包括自己的本質也是空性，所以叫做「見佛性」。「佛」的梵文是Buddha，意思是「覺」，能夠覺悟到一切法的本質都是空性，所以叫它「佛性」，也可稱為「覺性」，而木頭、樹等無情界，因為沒有辦法覺悟，所以它只是一個現象或者一樣事物。

佛性與法性是空性，是不是等於什麼都沒有了？不是。只是覺悟到自己的本質是空性，然而覺者還在。覺者是智慧者，覺的功能就是智慧，當智慧的功能還在的時候，他是有反應的。與世間一切眾生互動的時候，即產生智慧的功能，

這是慈悲的表現。用智慧來度眾生，這個行為本身就是慈悲。

那麼，覺者是誰？菩薩（Bodhisattva）稱為「覺有情」，而佛（Buddha），則是已經圓滿的覺者。因此，是有覺的功能——度眾生的功能，而不是什麼都沒有了、斷滅了，但也不是有一個固定不變的東西。所以佛菩薩可以因應眾生的需求，在任何環境中出現，也可以顯現種種的形象、種種的型態，甚至於變現地獄眾生的樣子。

那他們受不受苦？他們如果有身體，雖然也會感覺痛，但是不會覺得苦，因為他們知道一切法的本質是空，所以不會覺得心裡煩惱、怨恨、不舒服、不公平。所以有菩薩、有佛，斷見是錯的。

因此，參話頭的目的，就是參到見佛性。見了佛性，你的煩惱會少一些，你的信心會很強，你的慈悲心也會出現，因為智慧和慈悲是同時的。如果你自認為見性了，但是你一點慈悲心也沒有，那這一定是假見性。

〈第七天：晚上〉《六祖壇經》：勤修無念、無相、無住

一、「無念、無相、無住」是整體的

「無念、無相、無住」這三者具有互動、連貫的關係，並不是各自獨立的。因為在入手修行禪法的時候，如果沒有「相」就沒有著力點，如果沒有「念」就沒有用功的你了。所以念與相，一個是能修行的念頭，一個是被修行的工具，或者是修行的對象。到達完全無念、無相、無住的時候，那是整體的，沒有前後的，不過在修行的時候，是有前有後，彼此是互動的。

「無念為宗」的「宗」是目標、宗旨，是我們希望達成的成果。譬如禪宗的「宗」，很多人把它當成宗派（sector），將禪修的這派人，稱為禪宗。可是，從禪宗本身的立場而言，它並沒有這樣的意思。《六祖壇經》中提到「宗通」、「說通」，「宗」代表我們的目標是明心見性、頓悟成佛，

如何才能達成這個目標？要無念。

「無相為體」的「體」是指我們先要有相，用有相來修成無相，而且從有相來實證無相。佛法所謂的「無」、「空性」，是指一切現象的本身、本質是空、是無，既然本質是無，那本體當然也是無，所以是無相。

「空」和「無」的梵文是，因為要譯成中文很困難，所以有人譯成「空」、有人譯成「無」，但是不論譯成「空」或「無」，意思都模糊不清，容易讓人產生誤解，不能完整表達原意。此處的「無相」，並不是沒有一切現象，而是指所有一切現象的本質是無，是沒有相的，也就是空性。而「體」，即是本質。

「無住為本」的「本」，是絕對的原則，一定要心無所住，心不住於任何一念——念念都在遷流變化，念念相續，不住於任何一念，即是「無住」。達成這個目的時，實際上「無念、無相、無住」是同樣的，只是表達時，無念是目標，相是工具，無住是原則。

這是修行的方法，也是修行的觀念，如果不瞭解這些觀念，你在用方法修行的時候，不會是正確的。「無念、無相、無住」及「定慧同時」，都是《六祖壇經》的核心思想，所以要不厭其煩地說得更清楚。

## 二、無念是離念，有念不執著

「無念」是「於念而離於念」。在修次第禪定，亦即四禪八定時，必須捨念。在三界九地

1 禪修中有「三界九地」，「三界」指欲界、色界、無色界，「九地」是色界四禪天之四地（初禪天，離生喜樂地；二禪天，定生喜樂地；三禪天，離喜妙樂地；四禪天，捨念清淨地），無色界四定（又稱四空定）所生的四地（第一層天，空無邊處地；第二層天，識無邊處地；第三層天，無所有處地；第四層天，非想非非想處地），再加上欲界一地（五趣雜居地），共有九地。這些通通叫做世間禪。

中，有一地是「捨念清淨地」，即是把念捨掉，捨到最後是無念，在無念的狀況下，是止於一念，不再有其他的念頭起伏活動，只有意識存在。

意識與念頭不一樣，意識是存在的，知道存在；而念頭是有起伏、有動的、有反應的。於念而如何能夠離念？即念頭是有的，但不要執著你剛才想的是什麼，或是執著這個念頭對你有什麼影響，過去就是過去了，不要再去想它。

譬如，參「什麼是無？」時是有念頭的，但是你不要再思考著：「是誰在問這句話？我問話頭的時候，問得對不對？」

」或者老是在檢查：「我問的時候有沒有疑情？」、「師父說，話頭分成四個層次，我現在到第幾個了？」這就是妄念，不斷地有妄念出現。「於念而無念」是指你在用方法，明白清楚地用方法，但不要再去想你是在什麼層次？現在是什麼狀況？是好或不好？這些念頭都不應該產生，不執著你自己現在念頭的狀況，就是「離念」。

### 三、無住是念念遷流皆不住

「無住」是原則，是念念不住。其中有兩種意思：（一）遷流變化，所以是不住；（二）不去執著遷流變化的那些念頭。後者是不執著、不在乎的意思，前者是不停留的意思，不停留就是無常，亦即我們的念頭是無常的、是不會停留的。

佛經中說，我們的念頭在一彈指之間，有十六次生滅，即在一彈指的時間裡，念頭已經生和滅、生和滅了十六次。也有記載說，一彈指之間，也就是一剎那之間，有六十次生

2 據《大智度論》卷三十、卷八十三記載，六十念為一彈指。  
，那就更微細了。

通常的人根本來不及數在一彈指之間究竟有幾個念頭，你可能覺得：「我剛才沒有想什麼，沒動什麼念頭。」其實，念頭是在動的。

「念頭」的意思，一者指思想，另外則是指念的波動，可以用儀器來測量。有禪定的人，他的腦波是非常平穩的，但還是在動；沒有禪定的人，他的腦波便起伏很大。譬如一個人正在生氣時，腦波的上下起伏差距很大，這從現在的科學儀器就能測出。

我們的念頭，實際上是念頭群，一種思想之中有不少的念頭群在，因此測量念念的起伏時，再去分析出這一念從生到滅之間，還有兩個過程：「住」和「異」，亦即「生、住、異、滅」。

「生」是念頭剛剛生起來；生起來時它是有一個點的，這任何一點叫做「住」；住的時候，實際上是動，所以又稱「異」；然後念頭消失，則是「滅」。任何一個微細的念頭生出的時候，都有生、住、異、滅四個階段。

很多人在粗的念頭滅過很久以後，才發覺到：「我剛才有念頭！」生的時候不知道，住的時候也不知道，變動的時候，更不知道，只有在它過去了才發現到。

#### 四、虛空粉碎，大地落沉，法身現前

我們平常的念頭是持續不斷的，但是在修行大乘禪法的時候，並不是要我們沒有念頭，如果沒有念頭，那就入了次第禪定，所以還是要說「於念而離念」。「離念」的意思是念念在動，但不住於念。

如果我們用話頭用到疑團爆炸，這又形容為「虛空粉碎，大地落沉」，是指心如虛空，而虛空沒有了；身體在大地上，而大地落沉，所以身體沒有了，也就是看到它的本質、本性是空。心的念頭中，有虛空，虛空的本质是空；有大地，大地的本质是空，這個時候的心，叫做「不動心」。「不動心」雖然有反應，但是不動煩惱的心、不動執著的心，所以是「離念」，也叫做「念斷」。

我們在修行的過程中，要練習著離念，練習著不要管它，要離開它，但是當你虛空粉碎、大地落沉，明心見性的時候，從此念已經斷了，沒有什麼念頭要離的，此時，有的是智慧的功能。

比喻來說，當我們在用功的時候，好像是鏡子上面有很多灰塵，或者是鏡面上凹凹凸凸的，所反映出來的東西，都是扭扭曲曲、模模糊糊的，看不清楚，不知道是什麼。而當我們明心見性，也就是話頭的疑情、疑團爆炸的時候，



你發現那面鏡子其實是平滑的，是非常明淨的，平、淨、明、朗，甚至連鏡子的本體也不見了，只有反應作用和功能，雖然反應得非常真實，但鏡子本身是不會動的。這個時候叫做「斷念」，斷掉我們的妄念、執著念。

念念相續即是「住」，每一念都是住的；如果念念不住，念就斷絕、不相續了。而斷絕以後，每一念沒有了妄念、執著念，這個時候，我們自己的法身現前。所謂「法身」，是指佛的法身，而這個佛是我們自己，也就是我們見到了自己的法性身，法性身即是佛性。

## 〈第八天：上午〉修行佛法的次第

### 一、修行的五個階位

修行佛法的次第，從初機接受佛法開始修行、實踐，實踐的時候又分成很多層次。開始的時候是修行「資糧位」，「資糧」的意思是準備工作，準備我們修行的基礎，打基礎工夫。由此「資糧」基礎，更進一步加功用行，此時進入「加行位」。在資糧位的時候，又稱「順解脫分」，因為已經建立信心，沒有建立信心以前，還不算是進入資糧位；到了加行位的時候，則叫做「順抉擇分」。在修集資糧、加功用行的時候，都還是普通的凡夫，但是已經從外道或者是沒有進入佛法的情況下，而能進入佛法的修行。

直到真正體驗到佛法的時候，即是「見性」，其中有著不同的深淺層次，有人見的是「空性」，有人則見到「實性」，即是見到佛的實性，

但是見性並不等於解脫。然後，真正得解脫一分時，從此進入聖位，成為聖人。見性時也就進入了「見道位」，亦即「六根清淨位」，接著將煩惱全部調伏了以後，再繼續一分一分地斷除無明，這個時候則是「修道位」，在修道位的時間滿長的。過了修道位以後，才是成佛，就是「究竟位」，這一共有五個階位。以上是根據唯識的修道階位，亦即「唯識五位」或「唯識修道五位」來說的。

因為禪宗不講層次，所以很多人便隨意猜測：這個人已經開悟成佛了、那個人已經明心見性了，好像成佛或明心見性都很容易，但這都是有問題的。因此，我根據唯識的修道階位來說明，請大家不要急著想開悟，因為你的準備工夫還沒有做好。

為什麼開悟以後要保任、要長養聖胎，還要繼續地用同樣的方法，提起本參話頭？因為見性就像是你進入胎裡成為胎兒一樣，必須好好保護它，這即是「安胎」，若不保護它，這個胎兒很容易流產，否則就算生出來，也不會太健康。所以在見性以後，更要精進地用功，而不是一見性以後，就沒事了。

很多人因為煩惱很重、很痛苦，在沒有辦法的情形下來學禪，希望能夠見性，以為見性之後，什麼問題都解決了。其實這是誤解，如果真是這樣的話，那就沒有了因果，就好像沒有投資，卻想賺大錢一樣。

我曾經遇過幾個例子：有的人自己生活得不快樂，跟別人相處也不順利，所以要求出家。我問他們是否準備好了，他們說：「一切都準備好、全部放下了，所以來出家。」這些人進到寺院以後，天天要求：「師父，我什麼時候剃頭？什麼時候換僧服？」

我問：「為什麼這麼急？」他們說：「因為我的煩惱還在，只要我衣服一換、頭一剃，大概煩惱就沒有了。所以，師父，您趕快為我剃頭、讓我換僧服。」我說：「煩惱不是衣服、不是頭髮，煩惱是我們的心，若是你的心裡有煩惱，即使將頭髮剃掉，甚至把你的頭皮扒掉，也沒有用。」

## 二、善根顯發，六度起修

調心，要慢慢地用功調，一定要經過資糧位，沒有經過修行累積資糧的階段，是沒有辦法明心見性的，煩惱也沒有辦法調伏，乃至斷除。

昨天我小參的時候，有一位德國來的禪眾說想要出家，我問他：「你在學佛的過程中發生了什麼事？為什麼想出家？」他說：「我參加法會以及參加短期出家時，都非常感動，所以我覺得應該要出家了。」

有的人一聽到念佛的聲音，會很震撼、會流淚；有的人參加某種儀式，那樣的氣氛會讓他很感動；也有的人聽到法師說法，或是說法的內容讓他很感動，就突然流淚，甚至嚎啕大哭，而且每一次聽到同樣的聲音或法義、看到同樣的景象，也會流淚。有人因此說：「這個人見性了。」這是錯誤的想法，因為這種現象，只能證明這個人過去是有善根的，這是一種善根的顯發，表示他適合發心修行。有了善根，現在要開始起修，好好的努力，進入資糧位去。

修資糧位時的信心，是從善根產生的，但善根還是要培養，如果你不培養它，那就沒有用。培養的時候，有的人是個人培養，自己做得了主，有的人因為過去世結的善緣多，所以其他人也幫他培養，「因」和「緣」都非常順利，那就比較快進入資糧位。

如果自己有善根，但是逆緣——反方向的緣滿多的，容易被干擾，自己往往做不了主，這是業障，障礙你不能修行、不能進入資糧位。當你發現有障礙的時候，應該要懺悔，就如同〈懺悔偈〉的內容：「往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡，從身語意之所生，今對佛前求懺悔。」經常有懺悔心，障礙會漸漸地減少，你就可以真正開始修行了。

不要自認為：「我是沒有善根的，所以沒有辦法修行。」

」或認為是別人障礙自己，因此自己只好不修行了。有人說：「因為太太不讓我修行，所以我也沒辦法。」這是把責任推給別人。為什麼會有人障礙你？是因為過去你造了惡業的緣故。所以，修行時有了障礙要懺悔，等障礙漸漸地減少或消除，你就可以進入資糧位了。

有的時候，你在修資糧位時遇到的障礙，是要你不斷地懺悔和努力，然而實際上你已經進入資糧位了，這必須要靠你的悲願、你的願心來保持。善根是建立信心，發願才能保持資糧位，否則會退失。進入資糧位還是會退的，即使開悟、見性以後，也還是會退，但是見性以後，即使還會退，也不會再墮入地獄了。

我相信現在你們每一個人都已經進入資糧位，要不然就不會來禪修。修資糧位的時間相當長，修的是布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧這六度波羅蜜，自利、利他的工作都要做，而非僅僅是打坐。首先是布施，布施三寶，布施眾生，這要有慈悲心、有奉獻心，又叫做供養心，這是利他。

我們修行的禪法是大乘法，所以一定是以慈悲心為先，慈悲心即是菩提心，而菩提心與出離心一定要配合——布施是慈悲心、菩提心，持戒、精進是出離心，菩提心與出離心就好像是鳥的雙翅，如果只有一隻翅膀，那就飛不起來，也不能成為菩薩行者。

因此，在修資糧位時，是偏重於利他行，而較輕於出離心，但是一定要對出離心下很大的工夫，否則專門做利他行，就變成了普通人，而不是修行人了。所以，在心理上是慈悲心為主，但是著力點還是在於出離心，如此才能成為資糧位的修行法。

修出離心，除了精進、忍辱之外，還要修禪定和智慧。我們正在禪堂用話頭，就是禪定和智慧同修：在這裡不會傷害人或是做壞事，這是持戒；努力用功是精進；忍背痛、腿痛，這是忍辱。

### 三、話頭修行即調心四層次

我之前提到話頭的修行，有四個層次：念話頭、問話頭、參話頭和看話頭，事實上，調心也有四個層次，即是從散亂心、集中心、統一心到無心，我們的目標是無心，也就是話頭四個層次中的看話頭。

剛開始是念話頭的階段，這時一定是散亂心，一邊念一邊打妄想，有時候還會忘了念話頭，有時候則是念話頭和妄想同時並行，或是交錯著並行。此時知道有散亂心是好的，因為你還沒有用話頭之前，連自己的心散亂都不知道，

所以一開始用話頭，才會發現自己的心很散亂。

到了問話頭的時候，是你對話頭產生了興趣，散亂心也漸漸的減少了，你的心念大多集中在話頭上。因為對它有興趣，所以此時有了一點疑情，而這即是集中心。

進一步，自然而然會進入參話頭，這時身心一定是統一的。所謂「統一」，是指你不再注意自己的身心。身心統一之後，你跟環境也會漸漸地統一，進入「看山不是山，看水不是水」的情況，也就進入疑團了。

進入疑團時，你整體的生命、整體的宇宙，無論是時間或空間，就只是一個話頭，這是「統一心」。等到疑團爆炸了、粉碎了，即是雨過天晴，一片光明，這是「無心」，亦即放下自我執著的心，見到空性——實證空性。這個時候，是剛剛懷了聖胎，已經進入聖胎的狀態，但是還沒成為聖人。

以上四個調心的層次，也是四個用話頭的層次，這是修道的次第，為了讓我們能夠建立信心，確實、踏實地努力用功，而不急於求成就。因此，當你自認為見性的時候，要非常小心，因為是不是真的見性了，一定要經過高明的老師，也就是真正見過性的老師來確認和肯定，否則自己說見了性，這是有問題的。



〈第八天：晚上〉《六祖壇經》：念念時中，不住一切法

一、是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂？

我們只剩下了兩個整天了，（普賢菩薩警眾偈）中說：「是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂？」如果能將這四句話牢牢地貼在心上，你會非常珍惜自己的時間。

中國人有一句諺語：「不見棺材不掉眼淚。」眾生很愚癡，一直要到快進棺材之前，才知道時間不多了，才會覺得：「很可惜，我這一輩子要做的事情，怎麼還沒有做？要完成的心願，都還沒有完成。真是遺憾！如果曉得這麼快便要死了，我老早就好好用功、好好努力了。」但是已經來不及了。

三十年前，我去探望一位快要往生的老法師時，他說他對我感到很抱歉：「聖嚴，我真覺得對不起你，當你閉關修行，以及去日本求學的時候，

我一點都沒有幫助你。雖然那時我是有餘力的，但是總覺得不知道這個年輕人將來真的有用嗎？所以沒有真正地去幫助你。」結果，他看到我從日本留學回來，在大學裡教書，並且開始帶禪修了，這時他覺得很抱歉、很後悔，當初為什麼不幫助我？

他接下來又講：「如果我現在不死的話，我會好好地幫助你弘揚佛法。」結果，沒過幾天他就往生了。雖然這位老法師當初不看好我，心中猶豫是不是值得栽培我，至少，他最後還是想要幫助我，而他的祝福我還是收到了，所以我很感恩他。

人的一生之中，想做、當做的，若沒有馬上做，機會一失去便沒有了，後悔莫及，所以，你現在能做的馬上做，現在能有修行的時間，要馬上精進修行。

我相信有很多人到臨死的時候，都會有很多的遺憾：「當時我如果是那樣子的話，該有多好！」因此，在參禪、修行的時候，一定要把握你的每一個機會、每一點時間，來成長你自己，讓修行更深入，讓善根更深厚，這是非常重要的。

再者，雖然我們說有來生，這一生修不成下一生再來，但是來生不一定還是人。並不是任何一類眾生都可以修行的，眾生之中，只有人可以修行，所以佛說人身是修道的工具，叫做「道器」，而其他的眾生則是「非器」，不是修行的工具。因此，現在我們擁有這個人的身體，要好好的珍惜，以做為修道的工具。

那麼，修行是不是一定要出家？不一定，這要看個人的根器和意願，如果能夠出家當然很好，釋迦牟尼佛是出家的，他的大弟子們也都是出家的，但是佛弟子之中，還是有很多很有名的在家居士。

另外，《華嚴經·入法界品》有善財童子五十三參，大家或許認為善財童子是個小孩子，其實他是青年人，因為還沒有結婚，所以稱「童子」。善財童子所參學的五十三位大善知識，都是菩薩，有著各種各樣的身分：其中只有六位出家人，五位比丘、一位比丘尼；而在家人之中，有十九位是女性，其他的是男性。這表示在大乘佛法中，居士是一樣可以成就的，端視你以什麼心態來做在家人。

若以染污的、貪戀世俗的心態來做在家人，那只是普通的在家凡夫；如果是參與世間的心，雖然擁有妻兒、子女、財產、事業，但是幫助相關的人，使他們也能學佛、成就菩提道的話，這即是接引眾生的方便門，是修行佛法的在家菩薩。譬如很多人來聽我說法，但都不是我去找來的，而是居士們一個帶一個來的。所以，不一定非得出家不可，但是能夠出家也很好。

## 二、念念不住，連一念都不要住

《六祖壇經》說：「念念時中，於一切法上無住；一念若住，念念即住，名繫縛。於一切上，念念不住，即無縛也，此是以無住為本。」

「無住」的意思，是念念不住，也就是念念對一切現象、一切法不起執著。所謂「法」，包括世間的法及出世間的法：世間的法是世俗的人事和想法、觀念，出世間的法則是解脫，但若是認為有「解脫」這樣東西可以追求，或者是執著有解脫可得，這也叫做「住」。

無住，是對於世間的、出世間的任何一法不執著、不把它們掛在心上，因為已經是無心了。若還有東西住在你的心中，或是你的念頭住於一法，讓你的心牽掛著，你就變成有心而不是無心。所以，我們要練習著對世間法不執著，對出世間法、解脫法也不執著，如果有一念執著，等於是念念執著。因為一念有妄念、妄想，就是自我還在，不是無心。自我還在的時候，任何一念都是有住，唯有當自我中心轉成無心的時候，才是念念不住。

只要一念住，就等於念念住，這可以比喻為「一顆老鼠屎，壞了一鍋粥」，

因為這一顆老鼠屎讓這一鍋粥都污染了，全都不能吃了，你不會認為：「只有一顆老鼠屎而已，有什麼關係！」另外，如果我們這個地方，有一個人得了SARS，你也不可能說：「反正只有一個人得了SARS，我們不會有問題。」再譬如，一個橘子裡有一瓣爛了，整個橘子都會爛，都不能吃。

因此，「不要認為一個念頭而已，有什麼關係，你那麼在乎，真是執著。」這是我的師父東初老人對我說的話，也是和我們的修行有關——念念不住，連一念都不要住。

### 三、活用方法，不死在方法上

可是我們修行還要不要修？方法還要不要用？話頭還要不要參？當然要，只是你在修行的時候，仍然要練習念念不住。但是，我的師父又跟我說：「聖嚴，你的頭腦裡不能有錢，但是銀行存的錢要多多益善。」我原本聽不懂，心想：「頭腦裡沒有錢，而銀行裡怎麼會有錢？」後來，我見到一位老居士，他一生非常會賺錢，做任何事都賺錢，而他一賺了錢馬上布施、馬上做功德。如果他不布施的話，一定是個大富翁。這位老居士就是頭腦裡沒有錢，

也沒有想要儲蓄很多錢，而是把他的錢通通儲存到功德銀行裡去了。

禪中心有一個女眾義工，也是頭腦裡沒有錢，但是她拚命去賺錢，每當我們義賣的時候，貴的東西都被她買去，可是買了以後又送回給我們。我就問她：「你的錢從哪兒來的？」她說：「我去打工。」我又問：「那你自己夠不夠用？有沒有錢儲蓄？」她說：「我可以去打工。」我再問：「你的錢全部捐到我們禪中心裡，那你怎麼生活？」她還是說：「我再去打工啊！」

她沒有錢的觀念，打工是她賺錢的方法，雖然收入不是很多，但是一有收入就捐給我們。我替她擔心，勸告她：「你如果不存一點錢，老了怎麼辦？」她仍然說：「師父說，人的福報是帶著走的，所以我現在還是先種福。」

這是指我們用方法的時候，一定要用得非常好，但是不要執著、不要在乎用得好不好、有沒有進步，因為這只是工具，但還是要用。譬如，頭腦在身體之上，你說：「反正頭腦裡沒有身體，乾脆不要吃飯、不要睡覺、不要洗澡，什麼都不要了。」這不就死了嗎？所以，身體還是要用，但是不要執著它，這即是「無住生心」，也是《金剛經》講的「應無所住而生其心」，沒有開悟以前要練習，開悟以後則是實證。

你們用方法的時候，頭腦不要死在方法上，

禪宗有句話說：「不要死在句下！」句是指文字語言，意思是說，參禪的人若是被文字、語言的觀念所影響，而盯著或是執著文字、語言、觀念，那就不可能開悟了。用方法時，不要轉第二念，不要想像：「什麼是無？大概是真如；什麼是無？大概是佛性；什麼是無？大概是本性；到底什麼是無？佛學名相有很多，我再想想看，還有哪些……」如果是這樣的話，你怎麼能開悟呢？全部的時間都被你浪費掉了。因此，不要執著名相，也不要想像這個「無」是什麼東西，你一想像，就變成住於那個「無」了。

你只管用方法，用方法問，因為不知道，所以要繼續不斷地問。

〈第九天：上午〉解行並重，活出佛法

一、參話頭如爬玻璃山

參「什麼是無？」結果沒有這樣東西，是空。真是奇怪，既然是無、是空，那還要參，這不是很好玩嗎？

因為眾生愚癡，不知道什麼是無、什麼叫做空，所以自古以來，善知識們就用一樣東西，讓人去發現什麼叫做無。我常常比喻為賽狗場的狗追電動兔子：狗跑得快，兔子跑得更快；跑到目的地時，兔子不見了，而狗也已經到達目的地。但是，必須先讓狗練得會跑，否則狗不知道要跑，也不知道要跑多快。

另外，用話頭、參話頭也好像在爬玻璃山：山是玻璃做的，不但非常光滑，而且塗了很多油，每次爬的時候，爬不到兩步一定會掉下來，因為這座玻璃山又滑又沒有著力點或使力處，明明知道很難爬，甚至爬不上去，



但就是要你爬上去。

在什麼時候爬呢？在夢裡爬玻璃山，而你也相信爬到玻璃山頂時，一定有世界上最好、最珍貴、最重要的一顆寶珠在上面。這顆寶珠比阿拉丁神燈更有用，得到它之後，就能要什麼有什麼、想到哪裡就到哪裡。

有人說：「我去過，我現在就已經有了這顆寶珠，但是只能自己用，沒辦法給別人用。」想要得到那顆寶珠，必須親自去爬玻璃山，而且要不顧一切地、全部身心投入地爬。無論如何，不管爬得上或爬不上，一定要不斷地爬，一次一次的掉下來，一次一次的再爬。

到最後，突然間這座玻璃山不見了、寶珠消失了，想求得寶珠的心也沒有了，那麼，到底得到了什麼呢？得到了寶珠的所有功能，而這個時候夢也醒了，也就是開悟、見到佛性了。佛性是空性、是無，是大慈悲、大智慧的功能。

## 二、見緣起即見法，見法即見空，見空即見佛

為什麼將「空」稱為「佛性」？在《中阿含經》裡，有一篇用象的足跡做為譬喻的經文，叫做〈象跡喻經〉，其中說到：「若見緣起，便見法；若見法，

便見緣起。」到了《佛說大乘稻芊經》則說：「若見因緣，彼即見法；若見於法，即能見佛。」而《佛性論》說：「空是佛性。」《中觀論》也說：「眾因緣生法，我說即是空。」將以上經論所說的整理之後，演化如下：「見緣起，即見法；見法，即見空；見空，即見佛。」

其中，「若見緣起，便見法」，所見的法是指緣起法，實際上等於是見到了佛。空是空性，而空性是佛性，所謂「見空」，也是指見到佛。因此，我們說「見性」，見的是緣起法，其本身是空。

禪宗的祖師沒有這麼說，因為恐怕引生誤解：「既然空了，那還有什麼好修行的？」實際上，當我們強調佛性就是空性的時候，大家才會相信每個眾生都有佛性，因為誰沒有空性？這在一切無情眾生中是「法性」，在有情眾生中則是「佛性」——有成佛的可能性、有見空性的可能性。

問題是，佛發現了緣起，發現了一切法、一切現象都沒有永恆不變的自性，所以成了佛，而佛將這些真理告訴我們之後，大家都聽到了、聽懂了，也願意接受了，但是我們的煩惱還是在，並沒有因此減少。

有很多學者專家研究佛教，專門研究佛性，或是某經、某論，他們可能懂得很多，但是煩惱可能也還是很多。因為他們雖然研究得多、知道得多，

但分別心也多了，執著也相對地增加，所以變得非常在乎自己的想法和看法，若是不贊同他人的意見時，很可能就會將對方當成了敵人。

### 三、將佛法與生命結合

以如此的態度研究佛學，跟自己的生命是完全沒有關係的，主要的原因，就在於沒有真正經過禪法的修行、沒有實踐的工夫，而僅僅是從佛法名相上、思想上知道，卻沒有真正的體驗，所以煩惱還是很重。當然，也有研究佛教的學者，知道有這種狀況或問題，所以他們會修行。在日本和美國，我都遇到過這種行解並重的學者，既懂得佛法的道理，也確實地修行和實踐，如此才能真正將佛法與自己的生活、生命相結合。

前面所講解的佛性、緣起和空性，這些都是義理、道理，但是一定要加上實踐。所以，你們在這裡參話頭就是在實踐，看起來好像很無聊，但卻是非常有用的。就好比賽狗場的狗，如果不經訓練，牠跑得沒這麼快，所以需要很用心、很耐心地不斷訓練，狗才能夠得到冠軍；如果狗老是吃得肥肥胖胖的，那牠就只能讓你抱在手上，沒有辦法跑得飛快。

既然已經說穿了，佛性就是空、就是無，為什麼我們還要問、還要參？這在佛經裡有一個比喻：如果聽懂了名相、聽懂了道理，自己也會說，卻不去實踐、不去體會，就像是「說食數寶」。

「說食」的意思，是將餐館裡所有的菜單、食譜都背得滾瓜爛熟，每道菜的名稱、配料、味道、營養成分，乃至烹調方式等，都記得清清楚楚，研究得透透徹徹，也能講得頭頭是道，但是自己卻沒有吃過。

「數寶」則是替別人數財寶，即使你數過了珍珠、鑽石、紅寶石……等，但這些財寶都是別人的，所以數完以後，最後都不是你的，一件也不能帶走。反之，如果去實踐的話，你必須真正地品嚐每一道菜，好好地消化它，將它變成是你的營養，這道菜對你而言，才是有用的。

#### 四、一門深入，修行實踐

在實踐時，必須要一門深入。《楞嚴經》中有二十五位菩薩和阿羅漢，每一位有一種專修的法門，對他們而言，每一種法門都是最好的法門。他們在因地，也就是開始發心修行的時候，老師最初所教的方法，他們就一直用下去，

而且用得滿得力的。要用多久呢？不是一天、兩天，也不是一世、兩世，而是幾大劫的時間。最後，一門通，其他的也都通了，這就叫做「圓通」，亦即進入一門圓通的時候，對於其他的二十四門都是相通的。

在「老鼠啃棺材」的例子中，老鼠比我們還聰明、有智慧。我們可能今天啃一啃這個地方，明天換另外的地方再啃，後天又到其他地方啃，如果這樣的話，就算啃到死也不可能啃穿它。但是老鼠認定了一個地方，會每天都啃同一處，就是啃！結果連棺材都可以啃穿。如果二十五門，我們每天都去摸門，今天摸摸這個門沒有開，明天再敲敲那個門也沒有開，後天又去敲其他的門，老是輪流地敲這二十五門，結果連一門也進不去，那真是很可憐。

用定一個話頭就是一個，千萬不要認為：「怎麼還沒有開悟啊，那我再換一個吧！」你的本參話頭就是你現在用的這個話頭，一輩子都要用它，甚至下輩子再來，你還是要發願用它。

〈第九天：晚上〉《六祖壇經》：見聞覺知，不染萬境

### 一、離一切相即為無相

「善知識，但離一切相，是無相，但能離相，性體清淨，此是以無相為體。於一切境上不染，名為無念；於自念上離境，不於法上生念。若百物不思，念盡除卻，一念斷即死，別處受生。學道者，用心，莫不思法意，自錯尚可，更勸他人迷；不自見迷，又謗經法，是以立無念為宗。即緣迷人於境上有念，念上便起邪見，一切塵勞妄念，從此而生。」

這一段是對「無相」和「無念」再多做闡述。什麼是「無相」？於相而離相即是無相。所謂「於相而離相」，是指相雖然有，但是你的心不要去執著它，不住於相，就是無相，若住於相，便是有相。「住」的意思即是執著。

譬如有一隻螞蟻在地上爬，你覺得：「這裡是佛殿，怎麼可以有螞蟻？」

」於是—直想著要把牠請出去，這樣一來，你就無法專心打坐了，而且禪堂有個規矩：「打坐的時候不能動」，而你只好看著那隻螞蟻，心想：「千萬不要爬到我身上！」結果不管螞蟻是否爬到你的身上，你一執著牠，牠就變成了你的干擾，這即是住於螞蟻相。

你們有沒有看到過螞蟻？我們這個地方什麼都有，螞蟻、蚊子、蜘蛛……你若是一看到就趕快去抓，或是看到了，心裡告訴自己：「不准動。」這個時候也是有相。

如何才是無相？若你能夠這麼想：「螞蟻就是螞蟻，蜘蛛就是蜘蛛，我打坐就只管打坐；你若是爬到我身上來，不咬我的話，沒關係，若是咬我，對不起，我還沒有修得那麼好，所以請你離開吧。」但是如果牠咬你時，你也覺得沒有關係：「無我相、無螞蟻相、無身體相，你儘管咬好了。」若是能夠到達這種程度，你一定不會被干擾。

就像從禪堂到寮房的路旁，有一棵長得比較茂盛的樹，到了晚上，有好幾隻鳥棲息在樹枝上過夜。你經過樹下的時候，可能正好鳥拉屎掉到身上，那還要不要經過？你不要認為：「這裡有鳥拉屎，這條路不能走了。」或是「先把鳥趕跑，我再走過去好了。」若是於相而不住於相的話，那個相不會妨礙你，

否則的話，你隨時都會被相所妨礙。所以，於相而離相是無相，但不是沒有相，這要很清楚，否則，我們就不能用方法了——方法是有，「我」也有，但是不要執著，這才是無相。

## 二、不染一切境，名為無念

此處說「無念」，是心於一切境皆不染著，比之前所說的念念不住，更進了一步。

「染」的意思，是有貪著心、有排斥心、有分別心。分別心是：這是我喜歡的、這是不喜歡的，我覺得這是好的、那是不好的……等，而這也叫做染著心，是以自己的立場來評斷好和壞、對和錯，這也是自我心、自我執著心。一動了這樣的念頭，便是有念而不是無念，所以我們要練習著不將自我放進去。

我常會考慮到，一個人處理問題的情況，以及所呈現的結果，是以他現在的程度與能力所及的範圍來達成，所以對他來說是理所當然的，而不是以我自己的能力去判斷他做得好不好。

如果用師父的立場和程度來看，想著：「我是這麼一個了不起的禪師，



你們這些人夠資格跟我學嗎？」那我就沒有學生，也沒有弟子，那我還能度眾生嗎？因此，我會考慮對方的程度與想法，這是尊重，除非是違背了大原則，我會去糾正，若是小事情，我是絕對不管的，否則，那就是「我相」。

應該要讓別人有自己的想法和做法，而不是用我的「我相」去取代他，這便是心不染著。

「無念」並不等於頭腦裡沒有念頭、沒有反應、沒有記憶、沒有思考，如果你頭腦裡沒有反應、沒有記憶、沒有思考，拍拍身體、敲敲頭都沒有回應的話，那其實是死屍了。因此，《壇經》說一念斷是死人。

可是既無念，又不斷念，這好像是矛盾的，也很困難，其實這是態度的問題。如果心態很執著，這是有念；若是心中沒有執著、心中無牽掛、心中不留痕跡，但是有反應、有功能，以沒有自我中心的態度來處理事，這才是無念，是沒有自我中心的念。

這很不容易做到，很多人還沒有到達這個程度的時候，老是這麼想：「我已經替你想好、設計好了，是替你量身訂做的，你照著做就好了。」結果是他替別人打算的，不是別人想要的，事實上你這是做一個枷鎖教別人戴。很多人都是這個樣子，無論夫妻、兄弟姊妹，甚至出家師兄弟之間都是，

彼此都自以為是為對方設想，其實是自己用枷鎖把別人套起來。

### 三、真如是念之體，念是真如之用

「然此教門立無念為宗。世人離見，不起於念；若無有念，無念亦不立。無者無何事？念者念何者？無者離二相諸塵勞，念者念真如本性；真如是念之體，念是真如之用。自性起念，雖即見聞覺知，不染萬境，而常自在。《維摩經》云：『外能善分別諸法相，內於第一義而不動。』」

這一段說明了三個重點：第一、普通世俗的人，教他離念的時候，他就像是變成了死人；教他不要有念頭，就以為是心完全停止活動，成為邪見，而這都是錯的。

所以，有很多人是用話頭來打念頭，好像兩個頭，一個頭撞一個頭，這是不正確的。用話頭就是用話頭，是希望得到答案，並不是用話頭來壓制念頭，而是有念頭不要管它，因為你在參話頭的本身就是個念頭。所以，《六祖壇經》在此處提到一般世俗人或是不會修行的人，總認為沒有念頭，就是不准自己的心裡有反應，這是錯誤的想法。

第二點則進一步說明，假如你真的無念，那麼連「無念」這個名詞也應該是沒有的。因為無念只是修行過程之中的一個假名，其中是不是有念頭？有，但這個念頭不是染心的、執著的念頭，而是心中智慧的反應、智慧的功能。

第三、如果你到了離念而無念，但是無念而有功能的時候，你會是非常自在的、自由的，也會非常的靈活——它是什麼就是什麼，什麼東西來就給什麼反應，而不會有自己的成見和觀點。

就像我允許我的弟子有不同的程度，不會要求他們全部和我一樣，或者是把他們全部剷得齊平，這不合理。如同我們的個子有高有矮，若要全部跟我一樣，那是該削你們的腳呢？還是該砍你們的頭？每個人身高不同，當然不能都和自己一樣。所以這就是靈活、就是自在，允許每一個人不同，這即是「漢來漢現、胡來胡現」，其中是有功能的，而且非常自在。

在禪十期間，如果你什麼也沒有學會，但是「無念」、「無相」和「無住」這三個觀念能夠聽懂，即使你的禪修工夫還不夠，可是你的心、你的觀念能夠調整過來，就很有用了。

你對你自己、對他人、對所有環境的狀況，要盡量地練習著「無念、無相、無住」。重要的是，不要用自己的程度、自己的立場、自己的知識，

## 聖嚴法師教話頭禪 210

以及自己的經驗來要求他人、判斷他人。否則的話，就算修一百年都是白修，因為你對自己沒有調整、沒有成長，對他人會有傷害，讓他人不舒服。

我們講調心，就是要從你的心態調整起，否則的話，你打坐的時間再久，對你自己也沒有太多的好處。因此，「無念、無相、無住」這三名詞非常有用，請大家把它牢記在頭腦裡。

〈第十天：上午（圓滿日）〉以自身修持感動他人

一、日常生活提話頭

在平常生活中用話頭，我們稱為「提話頭」——常常提起話頭來。那麼應該何時提、如何提？

在工作之餘的休息時間，或者是做不需要用頭腦思考、分析、研究的工作時，都可以提話頭。提的時候，實際上是把話頭撿起來、提起來問。提話頭，不是連續不斷地問或參，而是提一下，同時要非常清楚自己當下正在做什麼事，也就是以你正在做的事為主，再偶爾提一提話頭。

有一位居士每天花六個小時開車上、下班，他說平常沒有時間參話頭，所以利用開車的時候參話頭。怎麼參？車還是好好地開，也瞭解路況，所有該知道的全都清楚，但是隨時提一下話頭，看一看路況、再提一下話頭。

我問他：「你正在開車，怎麼能夠提呢？」他說：「很多人平常開車的時候，經常一邊開車一邊與旁邊的人談話，或是講電話，甚至談生意。既然開車能夠講電話、能夠開會、能夠談生意，那為什麼不能參話頭？既然沒有人和我說話，也沒有人與我開會或談生意，那就能夠參話頭了。這樣一來，我一天至少有六個小時可以用功。」

這個人真會修行。但是你不要參了話頭，結果不知把車子開到哪兒去了。就像你一邊開車一邊說話，此時，你知道自己說話的內容，也聽到對方說的是什麼，用這種態度來提話頭，便不會有問題了。

## 二、保持禪修期間的生活習慣

平常生活中要保持禪修期間的生活習慣，但這是很難的，因為一般在家人的生活習慣和出家人非常不一樣——晚上睡得很晚，早上也起得很晚。飲食方面，則是忙的時候有一餐沒一餐的，應酬、社交時又大吃大喝，這些都跟在禪堂時不一樣。因此，若是希望保持身心的穩定與平衡，最好能夠每天早、晚排出時間練習打坐。如果你的工作時間不一定，無法固定早、晚打坐，至少每天一定要打坐。

早上打坐前，一定要先洗臉、漱口、喝一些水，否則打坐一定是迷迷糊糊、半睡半醒、不清不楚的；甚至在洗臉、漱口、喝水之後，還要做八式動禪、再禮佛三拜，接著才打坐。打坐後，最好能夠在佛前發一個願：「今天這一天我希望能夠保持心境平和，願佛菩薩給我力量，若是遇到不平靜的情況，也能馬上用話頭或是觀呼吸法來安心。」

每天保持這樣的習慣，你的生活就會正常：飲食保持八分飽，不要餓肚子也不要吃太飽，太刺激的食物最好不要吃；不抽菸、不喝酒，保持心情平靜。對人和善，也不會對人有不好的語言、動作和表情，那你就是一個修行人了。

曾經有一位居士，在參加了我們七天的禪修之後，回到家一進門，他的太太非常生氣，像連珠炮一樣地罵他，而他就站著，不回應也沒有任何動作。

他的太太罵了一會兒，看他沒回應，就說：「你這個死人，我罵了這麼久，你怎麼都沒有反應？」這位居士說：「這是師父教我的，現在我正在調呼吸。」這便是平常生活中的修行。

當你遇到狀況的時候，調呼吸；如果狀況嚴重的時候，提話頭。但是，如果人家跟你吵架，你可以在心中提話頭，但是不需要問出聲音來，否則人家會以為你發神經了。

### 三、以慈悲心自利利人，用慚愧心懺悔奉獻

我們經常說一個修行的人要有慈悲心。「慈悲心」的意思是感恩他人，而且希望能夠幫助他人。有人願意讓我們服務，我們很感恩，因為這能讓我增長福報與經驗，所以要感謝；如果有人對我們不禮貌，或者是給我們阻礙，也要感恩他們使我們更堅強、意志更堅固，沒有他們的阻撓，就沒有辦法顯現出我們的意志是否堅固，這是一種訓練，所以非常感恩他們。

感恩對方，實際上是慈悲對方，也慈悲自己。因為慈悲對方，你不會再反過來傷害他或報復他；慈悲自己，你不會讓自己痛苦、煩惱或生氣。其實，生氣時對方可能會受傷害，但傷害最深的還是自己，這對自己而言也是不慈悲的，也是傷害的，那是愚蠢、沒有智慧。

所以，修行菩薩道的人，是自利利人的：自利，是自己不要懲罰自己，也不要被他人刺激了以後，就受到傷害。有智慧的人，受到別人的刺激、誘惑和阻礙，這是別人的事，心不要受到影響。如何才能不受影響？除了觀念的調整之外，一定還要有修行的方法。

在觀念的調整上，你可以告訴自己：「我不必生氣，對方之所以生氣，



一定有他的原因，他要阻礙我，也有他的原因，或許是他的知識、認知，或其他什麼原因造成的。我不需要生氣，如果我有智慧，那就處理，如果我的智慧不夠，至少也不要被傷得太深。」

不被傷害是保護自己，是自利，而你不反擊、報復對方，就是利人。自利是智慧，利人是慈悲。否則的話，彼此之間你攻擊我、我反擊你，是永遠沒有辦法解決問題的，總要停下來好好思考一下，究竟該怎麼處理？處理問題很重要，而不是生氣，或是反抗、反擊，這樣問題是無法解決的。

人不可能完全不犯錯。所謂「錯誤」，是傷害自己、傷害他人，或者是應該做的事情沒有做、應該做得更好，但是沒有做得那麼好、不應該做得那麼差，卻做得那麼差，這些通通都是錯誤。這往往是由於自己的體能，乃至知識、技術、心力的不足，或者是環境的因素，讓我們犯錯。犯了錯怎麼辦？如果自己發現了，或者是別人發現了告訴你，要用慚愧心來懺悔。

「慚愧」的意思，是覺得對不起自己，也對不起他人，然後懺悔：「但願佛菩薩能夠給我力量，從此以後不再犯錯，以前犯錯的責任，我願意承擔，也願意想辦法盡量彌補。」

犯了錯誤要去改善，不但以後希望不要再錯，以前錯了的部分，

自己也願意負責，並且用奉獻來彌補，這即是慚愧和懺悔。如果能夠做到的話，我們的性格會一天一天地改善，我們的人品，也會一天一天地提昇。

#### 四、菩提心是慈悲，出離心是智慧

菩提心是慈悲，出離心是智慧，而慈悲與發願、迴向有關。過去所有的大菩薩及善知識，都一定會發願、迴向——以迴向表現出慈悲心，用發願表現出努力的方向，而這也就是菩提心。

菩提心與出離心是不能分開的，如果僅僅是菩提心，而沒有出離心，那是一般世俗人所謂的抱負或成就欲：希望能夠成就大事業、希望能夠成為……但這不是願。

「願」一定是不為自我，只為眾生，沒有特定的一個目標，只有無限的方向，並且朝著那個方向去努力，否則，如果有一定的小目標，是為了自己想要達成的心願，這不是出離心，也不是菩提心。菩提心沒有特定的目標，但是有特定的方向，雖然有方向和原則，卻沒有特定的對象，因為其中有著出離心。

## 五、以感恩心發願與迴向

迴向是將自己的所知、所能，以及所有的資源分享給他人，即使是自己現在不知道的、不會的、沒有的資源，也要增長自己的資源，加強自己的能力，將自己的所有分享他人、迴向他人。

分享並不等於失去，好比我點了一盞燈，但不把它遮起來，只為自己照明，而是把燈高高舉起，讓黑暗裡其他沒有燈的人，都可以看到光明，但是我手上的燈光，不會因此減少或消失，甚至為了讓燈光更加明亮，使更多人看到光明，而設法加強光度。

所以，迴向與分享並不等於犧牲，若是犧牲，自己可能就此失去了，但迴向與分享是自己仍然有，並且分享得愈多，自己成長得愈快、愈壯大。這一定要靠發願，發願讓自己成長以便利益他人，是自利利人。所以，迴向實際上與發願是相同的，因為如果沒有發願，迴向便使不上力，因此這兩者一定是連在一起的。

然而，這與修行有什麼關係？當然有！當我小的時候，聽到了佛法，用到了佛法，覺得非常有用、非常好，那時我發了一個願：「我要把我所知道的、所體驗到的佛法，全都奉獻給別人。」

因為發了這麼一個願，到今天為止，為了有人需要，我不斷地奉獻，也因此我自己必須成長、必須好好修行、必須懂得更多。如果沒有這種奉獻的心、迴向的心，以及沒有發這個願，我想我現在不過是中國大陸一處農村裡的一個老頭，或者是一個看廟的老和尚。

所以，迴向和發願，才是能使我們更加精進修行的一種力量，你不要以為：「我自己都還沒有修好，先把自己修好再說吧。」如果有這種想法，你的自私心很重，有了這麼深的自私心，是不可能開悟的。因此，鼓勵大家要分享他人，不要自私。分享誰呢？分享你的家人、朋友，所有認識的人、不認識的人，都應該分享。

不過，分享並不是僅僅用嘴巴講，如果你回家對家人說：「我將聖嚴師父所說的分享給你，你要照著去做：每天要打坐，不可以罵人和生氣，還要好好地發願、迴向，更要慚愧、懺悔……」結果自己沒有做，專門叫別人做，這就不是分享了。

曾經有一位先生參加禪七之後，很受感動，覺得他的太太非常需要佛法，所以回去之後，老是對他的太太說：「你要去聽聖嚴師父的開示，你要慚愧、懺悔，要感恩我。」後來他的太太來找我抱怨：「我的先生被你教了以後，

聖嚴法師教話頭禪 219

回去老是教我做這個、做那個，還要感恩他。」

我說：「你的先生做反了，我教他回去分享，是要他自己身體力行，來感動你才對。」所以，分享和發願一定是自己要用自己的行動、自己的修持、自己的表現，來影響其他的人、分享其他的人。

聖嚴法師教話頭禪 221

第三篇 〈宗乘七箇樣子〉 講要

（宗乘

1 「宗乘」意為各宗所弘揚的宗義和教典，此處指禪宗。

七箇樣子）為大慧宗杲（一〇八九-一一六三）〈示妙明居士李知省伯和〉

2 原載於《大慧普覺禪師語錄》卷二十三，《大正藏》第四十七冊，九一〇-九一一頁。

的法語，共分七段，說明了參禪者七項須知的事。

### 一、第一箇樣子——道由心悟，不在言傳

道由心悟，不在言傳。近年以來學此道者，多棄本逐末，背正投邪。不肯向根腳下推窮，一味在宗師說處著到。縱說得盛水不漏，於本分事上了沒交涉。古人不得已，見學者迷頭認影，故設方便誘引之，令其自識本地風光，明見本來面目而已，初無實法與人。

成佛所要成的這個「道」，是佛性、智慧，也是般若，或者是涅槃般若智慧。涅槃智慧是要用心體悟的，而不是在於用語言來傳播。

宗杲那個時代的人，其實到現在為止也一樣，很多人學禪都不是從心上去求，

而是從語言、文字上去理解，這等於是背正道而投邪道。事實上，這些人不願意自己努力用功，向內心發現，相反地，老是向外追求、研究大善知識們所說的話。這些人縱然說得天花亂墜、說得滴水不漏、說得很有邏輯，可是跟他自己的悟道，一點關係也沒有。

過去的這些善知識們，因為看到許多修行人忘掉了自己的頭，卻只認自己的影子，十分顛倒，所以，不得已而提出了種種方便的、善巧的道理和說法，來誘導這些人，讓他們能夠回轉頭來，認識自己的本來面目，又叫做「本地風光」。

其實這些善知識們，並沒有真正把「道」拿給人，因為「道」絕對不可能是由善知識給你的，一定要自己去體悟，因為「道」在自己的心中，不在心外。

這看起來滿有意思的，卻也滿矛盾的，因為中國的禪宗，一向主張不立文字、教外別傳，但是中國禪宗的祖師們，所留下來的文字、語錄卻非常多，每一代的禪師都會留下一些語錄，包括我自己。這些文字、語言的開示，是為了說明本來面目，以便引導大家去尋找自己的本來面目。但是，自己的本來面目一定要自己去找，而無法依靠語言文字，也不能依靠其他人的講解來給予。禪宗所有的紀錄言說，都說明了這個道理。

雖然每一代的人都知道不應該從語言文字中去求道，



但是大家都還是要從語言文字來理解它。因為我們都是顛倒的凡夫，總認為追求的東西一定是從外邊給的，自古以來許多的宗教家、哲學家也都是這麼說。但是，禪宗就是要大家破除對外的依賴、對他人的執著，甚至是將對自己內心的執著破除了以後，才能夠見到真正的佛性，因此，累得每一代祖師都必須講同樣的話。其實，這些祖師們也是過來人，原來也是向外追求結果，而後他們自己經驗到了——不應該對外追求，放下一切，便是現成的。

如江西馬祖初好坐禪，後被南嶽讓和尚將甌於他坐禪處磨，馬祖從禪定起問：「磨甌何為？」讓曰：「欲其成鏡耳。」馬祖笑曰：「磨甌豈得成鏡耶？」讓曰：「磨甌既不成鏡，坐禪豈得成佛？」蓋讓和尚嘗問馬祖：「坐禪何圖？」馬祖以求成佛答之。教中所謂先以定動後以智拔。馬祖聞坐禪豈得成佛之語，方始著忙，遂起作禮致敬曰：

「如何即是？」讓知其時節因緣已到，始謂之曰：「譬牛駕車，車若不行，打牛即是，打車即是？」又曰：「汝學坐禪，為學坐佛？若學坐禪，禪非坐臥。若學坐佛，佛非定相，於無住法，不應取捨，汝若坐佛，即是殺佛。若執坐相，非達其理。」馬祖於言下忽然領旨。

大慧宗杲舉了一個例子，江西馬祖最初喜好坐禪，

後來南嶽懷讓和尚拿一塊磚頭，在他坐禪的地方磨了起來。馬祖於是從禪定裡起來，問懷讓和尚說：「你磨磚頭做什麼？」懷讓說：「我想把它磨成鏡子。」馬祖笑著說：「磚頭怎麼可能磨成鏡子呢？」懷讓說：「磨磚既然不能成為鏡子，坐禪豈能成佛？」因為懷讓和尚曾經問過馬祖：「你坐禪是為了什麼？」馬祖回答：「為了成佛。」

在經教中說：「先以定動，後以智拔。」當馬祖聽到懷讓說「坐禪豈能成佛」這句話，他開始慌忙起來，因此起座向懷讓拜了一拜，問：「那應該怎麼辦？」

懷讓知道這個時候因緣已經成熟了，就告訴馬祖：「譬如牛駕車子，如果車子不走的話，究竟是打牛還是打車？」又說：「你坐禪是為了學佛呢？還是學禪？禪，這樣東西，既不是坐，也不是臥；如果是學佛，佛沒有一定的樣子，不住於任何一法，不應該取或捨任何一樣東西，是不取不捨。你現在如果是坐著想要成佛，那即是殺佛，是把你自己的佛殺了；如果你執著打坐能夠成佛的話，根本沒辦法真正達到這個目的。」馬祖聽到以後，豁然開悟。

遂問：「如何用心即合無相三昧？」

馬祖繼續再問：「如何用心才能夠合於無相三昧？」

「無相三昧」是指「無我相，無人相，無眾生相」，以無相為定，不執著任何相，這叫做「三昧」。三昧不一定是打坐時所說的定，而是「即定即慧」的一種三昧，無論是在動或靜的時候，心都不會受到內在或是外在的狀況所影響，而產生迷惑、混亂的煩惱。這就是以智慧為基礎，但還是有心的功能與運作；不過在心的功能產生作用的時候，心仍然是安定的，不會是迷糊、混亂的。然而，一般人心動的時候，不是智慧功能的運作，卻是以自我中心為出發點。

讓曰：「汝學心地法門，如下種子。我說法要，譬彼天澤。汝緣合故，當見其道。」

懷讓又說了一個比喻：「你學心的法門，而這心的法門即是成佛的、開悟的法門。就好像是你自己種下了種子，此是因；而我為你說的法，則如同從天而降的雨露，此是緣。因與緣配合，就應該能夠見道了。」

你們現在也在學心的法門，你們自己心裡就有這顆種子，而我講大慧宗杲的語錄，等於是在為你們下雨，讓種子發芽，因此你們一定能夠見道。

又問：「道非色相，云何能見？」讓曰：「心地法眼能見乎道，無相三昧亦復然矣。」

馬祖又再問：「道不是有形、有相的東西，怎麼可能見得到呢？」懷讓說：「心的法門不是用我們的肉眼所能看見的，而是要用我們的法眼去見。法眼是智慧眼，那智慧眼是什麼？只要把你煩惱的、執著的障礙去除了以後，你的智慧眼、法眼就出現了，這個時候見了道，那便是無相三昧。」

曰：「有成壞否？」讓曰：「若以成壞聚散而見道者非也。」前所云方便誘引，此是從上宗乘中第一箇樣子。妙明居士請依此參。

馬祖又問：「道有成、有壞嗎？」懷讓回答：「如果道有成、有壞、有聚、有散，那你所見的就不是道了，真正的道是不可能有成、壞、聚、散的。」

以上這段開示，是大慧宗杲所講的第一個樣子，主要是告訴我們，「道由心悟，不在言傳」。如何才能悟道呢？他雖然講了好幾個比喻，主要還是「無相三昧」，也就是《金剛經》所說的「無我相、無人相、無眾生相、無壽者相」；前三種相是屬於空間中的你、我、他，是許多人及眾生；第四個壽者相是時間相，也就是在時間裡所有的你、我、他。

把這些全部放下，只要放下自我中心，時間相、空間相也就全都沒有了，這叫做無相三昧。自我中心是很難放下的，享受禪定的快樂也還是自我中心，

那怎麼辦？用話頭。話頭是金剛王寶劍，有什麼，破什麼。破什麼？破執著。

對於外在你所依賴的、你所追求的、你所討厭的、你所逃避的，這是誰？都是自我；而對自己覺得驕傲的、覺得自卑的、覺得非常無奈的，這些全部都是自我，用一句話頭就能夠把這些對內、對外的自我執著全部粉碎和化解。所以，請大家對話頭要有信心。它本身是一把智慧的寶劍，能夠幫助你開發智慧、消除煩惱、去除執著。

有一個比喻：話頭就像一把火炬，所有的執著、煩惱，就像是漫天飛舞的雪花，如果你這一把火炬用得好的話，所有的雪花在還沒有碰到火炬以前，就已經不見了。所以，不要怕妄念多、煩惱重，沒有關係，只要用話頭就好了。

## 二、第二箇樣子——自家寶藏，何假外求

昔大珠和尚初參馬祖，祖問：「從何處來？」曰：「越州大雲寺來。」祖曰：「來此擬須何事？」曰：「來求佛法。」祖曰：「自家寶藏不顧，拋家散走作甚麼？我這裡一物也無，求甚麼佛法。」珠遂作禮問：「那箇是慧海自家寶藏？」祖曰：「即今問我者是汝寶藏。一切具足更無欠少。使用自在何假外求？」

」珠於言下識自本心，不由知覺。

過去有一位大珠慧海和尚，他第一次見到馬祖禪師的時候，馬祖問他：「你從何處來？」大珠說：「我從越州的大雲寺來。」馬祖又問：「你來這裡準備做什麼？」大珠說：「來求佛法。」

馬祖告訴他：「你自己家裡有寶藏不好好的照顧，把家丟了到處亂走做什麼？我這裡什麼也沒有，你要求什麼佛法呢？」大珠於是向馬祖頂禮，又問：「那麼，哪個是我慧海自家的寶藏呢？」

馬祖說：「你現在問我的這個，就是你的寶藏，一切都是具足的，一點也不缺少，使用自在，不需要向外求。」大珠和尚聽完這幾句話之後，曉得了自心想要開悟的話，其實是自己的事。

後住大珠，凡有扣問，隨問而答，打開自己寶藏，運出自己家財，如盤走珠，無障無礙。

大珠是一座山的名字，大珠和尚就住在大珠山。後來凡是有人向他請法，他就會回答：「打開自己的寶藏，運出自己的家財，好像珍珠在盤裡滾動，一點障礙都沒有。」

曾有僧問：「般若大否？」珠曰：「般若大。」曰：「幾許大？」曰：「無邊際。」曰：「般若小否？」曰：「般若小。」曰：「幾許小？」曰：「看不見。」曰：「何處是？」「何處不是？」

曾經有一個出家人問大珠：「般若大不大？」大珠說：「般若很大。」出家人又問：「究竟有多大？」大珠說：「大到沒有邊際。」

出家人接著問：「般若是不是很小呢？」大珠說：「是，般若很小。」又問：「究竟小到什麼程度呢？」大珠說：「小到看不見。」又問：「又大又小，究竟在哪裡可以看到？」大珠反問：「哪個地方不是呢？」

這裡所講的般若，是指無漏的智慧，也就是每個人都有的，自己家裡的寶藏。

爾看，他悟得自家寶藏底，還有一星兒實法傳授與人否？妙喜常常說與學此道者，若是真實見道之士，如鐘在虛，如谷應響，大扣大鳴，小扣小應。

你們看，他悟得自家寶藏後，還有一點點真實的法可以傳授給人嗎？妙喜——因為大慧宗杲住的地方叫做「妙喜庵」，所以他的號是「妙喜」，他說：「我大慧，常常說給學道的人聽，如果一個人真正見道的話，他的智慧功能就像鐘懸掛在虛空裡，又像山谷裡的回響，大叩大鳴，小叩小應。」

這有兩層意思，其一、鐘懸掛在虛空中，你大大地敲它，它就大聲地響，你小小地、輕輕地敲它，它就小聲地響。在山谷裡，我們大聲地喊，傳來的是大聲的回音，小聲地講話，傳來的是小聲的回音；其二、大敲大響、小叩小應，這是智慧的功能、慈悲的作用。

近代佛法可傷，為人師者，先以奇特玄妙，蘊在胸襟遞相沿襲，口耳傳授以為宗旨。如此之流，邪毒人心，不可治療。古德謂之謗般若人，千佛出世不通懺悔。此是宗門善巧方便誘引學者底第二箇樣子。妙明居士「決定究竟，當如此樣子參」。

「近代」是指在大慧宗杲的時代，學佛的人非常可憐，因為許多身為老師的人，往往先賣弄一些奇怪的、玄妙的現象或動作來表現，然後私底下暗自互相傳遞、彼此學習、仿倣，愈玄妙、愈奇怪，讓人家愈聽不懂愈好，並且你傳我、我傳你，用口傳、用耳聽，以為這就是禪宗的宗旨。

其實像這樣的人，他們的心已經中了邪、中了毒，根本沒有辦法治療。古時候有善知識說過，像這樣的人、這樣的老師，是毀謗般若的人，他們甚至在一千尊佛陸續出世時，到每一尊佛前懺悔，都沒辦法懺清罪業。



以上是禪宗的善巧方便，用來引導人們學習修行的第二個樣子。

很多人，也可以說是幾乎每一個人，對話頭不容易產生親切感和迫切感，更不容易有需要的感覺。因為話頭似乎跟自己沒有關係。所以，我一定要請大家來用。

剛開始提話頭的時候，是用念的，就好像是狗咬棉花絮，一開始咬幾下還滿好玩的，但它究竟不是肉骨頭，咬了幾下子，覺得沒有味道，便不想咬了。請問，是不是有很多人用話頭時，感覺好像在嚼棉花絮，而不是口香糖？你們可能會說，口香糖嚼到最後也一樣沒有甜味，也會吐掉。

就像吐口香糖一樣，因為話頭是一句沒有意義的話，所以念一念就覺得沒意思了。但是話頭的方法，是要把我們許多的思考、思想、觀念、知識、學問和經驗，用一句沒有意義的話，把它們逼到死角裡，到最後連那個死角都不見的時候，便是開悟了。所以，話頭是一項工具。

因此，參話頭一定不能違背兩項原則：第一是能對治煩惱，第二是要合乎戒、定、慧。

如果話頭是可以用頭腦去思考、用邏輯去解釋、用經驗去分析，那這句話頭便不容易對治煩惱。因為我們要處理的問題，

就是我們自己心中各種不同的執著：對於觀念的執著、價值的執著，以及各種各樣自己所認為、判斷的執著，這些都是煩惱。所以，要用一句沒有意義的話，讓你無法有想像的空間，這才是最好的工具。

在我們的生活裡、書本上，或是每天看電視、聽廣播時，都可能會遇到一些疑問。譬如當你看見一隻鳥飛過去時，突然想：「這隻鳥從哪裡飛來的？要飛到哪裡去？」這能不能算是話頭呢？如果頭腦裡突然出現一個妄念：「今天的晚餐究竟是什麼？」於是你開始參：「今天的晚餐是什麼？」接著你一定也會想到：「昨天的晚餐是……那今天大概也差不多……」這樣就不是話頭了。

大慧宗杲告訴我們，每一個人自己都有寶藏，這個寶藏裡究竟是什麼？是般若。也就是去除了自我中心以後的智慧。而智慧有什麼功能？智慧的功能是大叩大鳴、小叩小鳴、不叩不鳴。就像鐘一樣，大大地敲就大大地響，沒有人敲就不響，這說明了智慧不是主觀的，而是眾生需要什麼，它就做什麼。

大慧宗杲的開示中說，有一些禪修的老師們喜歡作怪，玩一些神奇的花樣、顯現一些神奇的動作，好像是玩魔術一樣，讓人家覺得非常有吸引力。因為普通人會覺得自己做不到的，卻有人能做到，就會認為這是有智慧的人；自己看不到的而有人能看到，也會覺得這是已經得道的人。通常所謂「得道的人」，

都是奇人異士，奇人是神奇的人，異士則是有特異功能的人。那麼，把特異功能當成是得道、獲得智慧、般若，以此傳播給人們，並且認為這就是佛法，實際上這是謗佛法、謗智慧、謗般若。

中國禪宗的智慧，從外在顯現的，是一個平凡的人，不會變成一個有奇能的、特異功能的人，但卻是有智慧的人。並非奇人異士，這才是真正悟道的人。倓虛大師的《影塵回憶錄》中提到，有人冬天不穿棉襖，而且能夠赤腳走在冰雪中，許多人就把他當成是神仙、當成是得道的高僧，因此，有人問倓虛大師：「和尚啊！你能不能冬天不穿棉襖，或是在冰雪上赤著腳走？」

倓虛大師回答：「我不會。我只看到牛、羊到了冬天，身上所穿的跟夏天一樣；而鴨子到了冬天，可以在冰雪上走得很快樂。」那麼是不是牛、羊、鴨都悟道了？雖然練氣功、練內功可以練成那樣，但是跟智慧或般若沒有關係。

神通就是神異，不一定與開悟有關，也不一定與智慧有關。有的人因為修禪定而得到神通，有的人是過去生修得神通，或是在神道或天道，所以這一生餘勢還在，也就是神通力延續了下來，不一定是在這一生修的。也有些神通是用持咒、畫符而產生，當持咒持到一定程度的時候，有一種異象出現，或者是利用符令，例如在中國有一種奇門遁甲的符紙，焚化了以後放在身上或是吃進肚裡，

就能夠產生神異的能力，但是這些跟智慧、般若沒有關係。

我們用話頭的時候，所抓緊的、抱緊的那句話頭，實際上就是開啟自家寶藏的一把鎖匙。現在用這句話頭一直問下去，等於是兜著自己寶藏的周圍走，並且摸索著寶藏的鎖匙孔究竟在哪裡？不斷地用它，就等於是在找鎖匙孔。

你要對自己說：「這是我的寶藏，這是我打開寶藏的鎖匙，我抱著寶藏，我要用這把鎖匙來開寶藏。如果不開寶藏的話，當然還是能夠活下去，可是活得不快樂、活得很愚癡、活得沒有智慧，活在恐懼、憂慮、懷疑、妒嫉、瞋恨、貪戀，以及許多的麻煩之中。當我的寶藏打開了以後，智慧就出現了，這些問題都可以得到解決。那麼，我願意做愚癡的人痛苦一輩子呢？還是願意做有智慧的人呢？」

我相信你們既然來參加話頭禪，就是希望做一個有智慧的人，這句話頭既然是開啟自家寶藏的一把鎖匙，而你在用話頭的時候，等於是在用鎖匙開寶藏。寶藏門的鎖匙孔在哪裡，必須自己去摸索、尋找，師父沒有辦法告訴你。你自己要鍥而不捨的、很有耐心的、很有迫切感的去開這個寶藏。其實寶藏的門和鎖匙孔，根本是在你的手邊，一下子就能打開。

請大家拿了鎖匙開門去吧！記得首先要放鬆身心，然後一心一意、

全身全心地投入這句話頭中，把整個生命投注在這句話頭上。

### 三、第三箇樣子——常存生死心

既辦此心，要理會這一著子。先須立決定志，觸境逢緣，或逆或順，要把得定作得主，不受種種邪說。

前面已經講過，道是由心悟的，因此這一段一開始就說，既然是為了鍊心，那一定要理會這個心，而這個心就是本來面目，是真心。該怎麼做呢？首先要建立堅定的意志，然後無論遇到什麼境界、逢到什麼因緣，不管是逆境或是逆緣、順境或是順緣，都要能夠安定我們的心，能夠自己做得了主，不會受到種種邪說的影響。

日用應緣時，常以無常迅速生死二字，貼在鼻孔尖頭上。又如欠了人萬百貫債，無錢還得，被債主守定門戶，憂愁怕怖千思萬量，求還不可得。若常存此心，則有趣向分。若半進半退，半信半不信，不如三家村裡無智愚夫。

平常生活中，在應對各種因緣的時候，要常常把無常迅速的「生死」二字，

貼在鼻孔尖頭上。就好像是欠了人家千千萬萬的債款，沒有辦法還，可是那個債主老是盯著你、逼著你。在這種狀況下，憂愁、害怕、恐怖，千思萬想，雖然希望還債，可是沒有錢還。

如果常常存著這樣迫切的生死心，那就有機會開悟。「趣向」，是開悟的意思。如果僅僅是半進半退，又要進、又不想進；半信不信、又相信又不相信：「我真的相信嗎？嗯，有點懷疑。」如果是這樣的話，還不如鄉下一個無知愚癡的人。

何以故？為渠百不知百不解，卻無許多惡知惡覺作障礙，一味守愚而已。古德有言：「研窮至理以悟為則。」

為什麼呢？因為這些人只是百分之百的不知道、不瞭解，卻不會有許多的惡知惡覺，邪知邪見成為他們的障礙，因此，那些無知的鄉下人，只不過是固執地堅持他們的愚癡而已。

古代的善知識曾經說：「研窮至理，以悟為則。」「窮研至理」是不斷地參，實際上是參究的意思；究和參不是研究，而是專心一意地問：「究竟是什麼？」以這種方法用功，你才有可能開悟。

開悟的原則一定是要參，參那個最高的道理，也就是「本來面目是什麼？」。

近年以來，多有不信悟底宗師，說悟為誑諱人，說悟為建立，說悟為把定，說悟為落在第二頭。

近年以來，也就是在大慧宗杲那個時代，有許多的人，許多的老師、禪師們不相信有「悟」這樣東西。因為他們只是從看書或討論中，知道了一些禪宗故事，就認為自己跟那些人是一樣的，沒什麼悟或不悟的問題，於是批評：「講說開悟的人，一定是在說謊騙人。」

又說：「開悟實際上是一種標榜，如果有樣東西是可以標榜的、建立的，那就不是，因為禪是不立文字的，既然講悟，這個悟就是一種標榜。」或是說：「悟是一種執著。」所謂「把定」是指執著、抓得牢牢的。

也有的人說：「悟是落在第二頭。」所謂「第一頭」，是向上，就是不落語言文字；「第二頭」則是落於有境界的、有狀況的，所以那些老師批評說：「有人講悟，但是悟是有問題的，講悟的人都是有問題的。」

披卻師子皮，作野干鳴者，不可勝數。不具擇法眼者，往往遭此輩幻惑，不可不審而思，思而察也。此是宗師指接群迷，令見月亡指底，第三箇樣子。

妙明居士，欲跳出生死窟，作是說者名為正說，作他說者名為邪說。思之。

大慧宗杲將這些不相信有悟，進而批評開悟的人，形容為「披著獅子的皮而做野干鳴」。野干是一種比牛小的野牛，以此形容這些人自稱是老師，可是實際上卻是外道，像這樣的人非常多。「擇法眼」就是正知見，這些人沒有具備佛法的正知見，但是往往有很多人被他們所迷惑。

修行禪法的人，絕對要好好地去審查和瞭解，像上述這樣子的人，是不可以親近的，也是不可以相信的。這是真正的禪師指點修行人的第三個樣子，但是這種指點的方式，不要把它當成是悟境，它只不過是用手指頭指給大家看，希望大家見到月亮的時候，忘掉指著月亮的手指，不要老是抱著手指。

也就是說，聽完宗乘第三個樣子之後，應該好好地去修行，不要老是記著這些話，把這些話當成是悟境。如果要從生死的洞窟裡跳脫出來，照著以上這樣講，便是正說；反之，如果不是這樣講的話，便是邪說。

以上這一段開示有三個重點：

第一，生死心是非常重要的。如果生死心迫切，那麼就會非常迫切的希望求出生死。有人能夠感覺到生死這個問題、這件大事，可是普通人是想不到的。



當我們在很健康的狀況下，活得好好的，對於死亡這樁事不會有那麼大的興趣，或者不會有那麼大的震撼力。

有的人能夠在見到自己的親人死亡時，感受到生死的問題；有的人從死亡邊緣走了一趟，發覺自己這條老命是撿回來的，隨時可能又會死，這樣生死心就會提起來。但是，沒有這種經驗的人，不容易提起生死心來。

有很多的人明明知道會死，但是卻忌諱面對死亡。我在台灣遇到過一位老太太，她已經八十五歲了，我要她準備未來，好好修行。她跟我說：「要我準備未來做什麼？」我說：「未來面對死亡。」她好生氣地說：「你不教我長壽，卻教我死亡，我活到八十五歲了，你就希望我死，我還不想死！你教我長壽好不好？」可見，不一定只有年輕的人不希望把「生死」兩個字掛在鼻尖，上了年紀的人也不想。

請問，死人全部都是老人嗎？我們每天聽到許多意外事故死亡的人，例如車禍，還有許多是因為疾病，例如癌症、愛滋病等。死亡不會挑選年齡，這些病魔並非專找老人，任何年齡的人都可能死亡。

生死心的意義，並不是等待死亡，而是指死亡可能很快地到來，所以在還沒死之前，趕快運用我們的生命來發揮智慧，早一點伏煩惱、斷煩惱，

並且更進一步，好好地利益眾生，使得眾生也都能夠少一些煩惱、少一些痛苦、少一些災難。

這同時具備了兩種心：一種是出離心，另一種是菩提心。讓自己從煩惱中得解脫，是出離心；讓眾生減少煩惱、痛苦和災難，是菩提心。要用我們這個生命，盡快地做，若是不做，什麼時候會死？不知道。

佛經說，在人間修行，要比到佛國淨土修行的力量更大、更快，因為在人間，有身體也有障礙，而在有身體、有障礙的狀況下修行，得到的力量比較強，到了佛國淨土以後，因為沒有現在這樣的肉身，也沒有障礙，修行就會比較慢。

我們的煩惱愈輕，死了以後，進入佛國淨土的蓮花就愈大、品位就愈高。

關於生死，可以有兩種解釋：一種是肉體的死亡叫做「死」，肉體的生存叫做「生」。對於一般人而言，只有這種想法的人，生死心不容易提起來。

另外一種是心念的念念生滅，前念與後念之間就是兩世；前一念是前一世，後一念是後一世，當下這一念是這一世。我們現在當下的每一個念頭，隨時隨地就成為過去，這是「滅」；接著第二念又產生了，這是「生」。生和滅不斷地連續變化，使我們可以從煩惱的凡夫成為解脫的聖人，也可以使我們永遠停留在煩惱的凡夫階段，不斷地有許多多的煩惱來困擾我們。

第二，要相信有開悟這樣的事。開悟以後，對生死的恐懼、對生死的無奈、對生死的種種相關問題，都不會掛念在心上。因為開了悟，體驗到不生不滅，所以再也不會認為死亡是可怕的事，而活下去是非常好的事。

開悟以後，生，不是可喜的事；死，不是可怕的事。但是，生可以修福、修慧，增長福德和智慧，是一種修行的工具，而死亡只是告一個段落，並不是死亡以後，就進入了悲慘的世界。所以，悟後的人，對生死不會掛在心上。

第三，開悟一定是從參禪修行而得，不是僅僅討論、講解、分析、認知便能夠得解脫。大慧宗杲在中國禪宗史上非常有名，也非常重要，原因是他特別重視參禪，常常鼓勵人參「什麼是無？」，而他曾經在禪修期間，一個晚上使得禪堂裡十八個人開悟。這在禪宗史上，還沒有其他人能夠打破這項紀錄。

對於心念不斷地變化，我們在打坐時就能夠體會到。心念的生滅對我們而言，是一種麻煩，而不是一種享受；反之，只要打坐讓心安定以後，便沒有這種麻煩了。讓心安定、輕安的原因，就是因為生滅心稍微安定了一下、稍微少了一點。

修行要趁早，在沒有死以前趕快修行。大家若有辦法把「生死」兩個字貼在鼻尖上，那當然非常好，如果沒辦法，那就用話頭來斬除妄念。

請經常保持「明、靜、放」

3 「明」：心要明白、清楚（保持清楚、明朗，不糊塗、昏沉）；

「靜」：心寧靜、安寧、不浮動；「放」：放下所有妄想、雜念（放鬆、放下、不管妄念），專心用方法。

，不斷地「觀、照、提」，這六字真言，請大家好好地遵守。

#### 四、第四箇樣子——離文字、語言、分別相

怕怖生死底疑根拔不盡，百劫千生流浪，隨業受報，頭出頭沒無休息時。苟能猛著精彩，一拔淨盡，便能不離眾生心，而見佛心。若夙有願力，遇真正善知識，善巧方便誘誨，則有甚難處。不見古德有言：

「江湖無礙人之心，佛祖無謾人之意。」只為時人過不得，不得道江湖不礙人。佛祖言教雖不謾人，只為學此道者錯認方便，於一言一句中，求玄、求妙、求得、求失，因而透不得，不得道佛祖不謾人。如患盲之人，不見日月光，是盲者過，非日月咎。此是學此道，離文字相、離分別相、離語言相底第四箇樣子。妙明居士思之。

如果你對於害怕、恐懼生死的懷疑，沒有辦法連根拔起的話，

將會百劫千生、無盡無期的在生死之中流浪。

如何流浪呢？就是隨著造業而受報，受報的同時又造業，因此一生又一生地出生之後死亡，死亡之後又出生，好像是在水裡漂流，一下子沉下去、一下子又浮起來，永遠沒有休止的時候。如果你能夠勇猛精進地努力修行，把生死的根，毫無懷疑地一拔就拔出來，只要拔掉生死的根以後，便能夠不離眾生的心，而且見到佛性。

假如你過去已經發過大願，有這樣的願力，就能遇到真正的善知識，善知識會非常巧妙地來引導和教誨你，修行便沒有任何困難了。

曾經有古代的善知識這樣說：「禪門之中沒有妨礙人的心，佛以及歷代的祖師沒有欺騙人的意思。」原句中的「江湖」是指禪門，「謾」是欺騙。不過，現在的人因為自己跟自己過不去，所以不得不說在禪門裡被擋住了、被阻礙了。佛和祖師們所講的開示，雖然沒有欺騙人，可是因為學習禪法的人，認錯了方法和方向，所以在開示的一言一句之中求玄、求妙、求得、求失，因此沒有辦法透過修行而開悟，也沒有辦法不說佛和祖師們是騙人的。

好像自己是個盲人，從未見過太陽和月亮的光，這其實是自己眼睛瞎了的緣故，不是因為太陽和月亮有什麼過失，不應該怪罪太陽和月亮。

學習禪法的人應該知道，必須離開文字相、語言相、分別相，才能真正悟道。以上是禪門的第四個樣子。

這段文字雖然少，但是內容相當精采，可以歸納為三個重點：

第一，修行的人必須把全部身心投入精進修行，才能夠把生死的根本拔除，見到本來面目，也就是用自己整個身心、生命，投入話頭。參話頭不能三心二意地參，不能猶豫不決地參，而是要以絕對的信心來參這句話頭，用自己全部的生命來參這句話頭，所有的雜念、妄想、思想、執著全部不管它。

雖然說不管雜念、不管執著，但它還是跟著你，怎麼放就是放不下，那乾脆不管它，既然放不下，就把它一起帶著來參話頭。好比你要來修行，結果你的孩子、太太、朋友都來干擾你，那你乾脆把他們全部帶到道場或禪堂裡來，跟你一起修行。同樣的，我們在參話頭的時候，如果你的心裡有許多累贅在干擾，那你就把它帶進話頭裡來吧，若是想要等到沒有雜念以後再來參話頭，那是絕對不可能的。

通常完全沒有雜念以後，話頭根本提不起來，因為太安靜了，不容易提起來。如果你的心是安定的，但還是有一些妄念，這個時候要用「觀、照、提」這三個步驟，不斷地、不斷地回到話頭上來，漸漸地你會進入話頭，

妄念會愈來愈少。如果真的進入了話頭，你的執著、妄想、煩惱、分別心都不見了，只見到話頭。

如果能夠做到這樣，你會很容易地發現，我們是以現在的凡夫心——眾生心來見佛心，也就是能夠不離開眾生心而見到佛心。見到佛心之後，你雖然還是眾生心，不過已是見到佛心之後的眾生心，煩惱會少很多。所謂「見佛心」，是見到每個人的本性，即本來面目，而本來面目便是佛性。

許多人會誤解，以為當我們見到佛性的時候，我們就離開眾生心了，亦即從眾生心一下子變成佛心，從凡夫變成聖人了，並且認為這兩個階段是不同的心，一種是清淨心、一種是煩惱心，唯有去掉了煩惱心，才會有清淨心的出現。

事實上，這兩種心是同一個心，只是在凡夫的時候有煩惱，當煩惱心起，就把智慧心掩蓋起來了；若是煩惱漸漸消除和減少，智慧心也就會漸漸現前或顯現了。

天空的太陽好比是清淨心，煩惱心像天空的雲霧，清淨心從沒有變過，有雲霧的時候，我們會看到一些光明，但是看不到太陽，因為太陽被雲霧遮住了。所以當我們看不到智慧的時候，原因是我們的智慧被煩惱遮住，只要煩惱消除，智慧也就出現了。

這樣看起來，似乎智慧心跟煩惱心是兩回事，好像智慧心是不動的，煩惱心是可以變的，但是我們必須瞭解，佛法或禪法指出眾生心不離佛心、佛心不離眾生心，《六祖壇經》也說「煩惱即菩提」，煩惱就是菩提，菩提不離煩惱。這說明了心是同一個——有執著的時候，是眾生；沒有執著的時候，是解脫者、是開悟者。當我們執著時，是我們的心；當我們不執著時，也是我們的心，心的功能都是同樣的，差別在於有沒有執著在裡頭。因此，只要修行即能離開執著。

為什麼有自我中心執著，便不是無漏的智慧，不能夠解除煩惱？原因是有煩惱、有執著的心，是非常主觀的，沒有辦法超越主觀和客觀兩種立場來看事情；而沒有執著、沒有自我中心的時候，不僅能夠超越主觀，也能超越客觀。

一般人認為主觀是不好的，客觀就比較正確，事實上，只要有自我中心，不管是講客觀、講主觀，都不是正確的看法，因為還是會用自我中心來下判斷。所以，一個人的自我判斷，加上許多不同人共同的自我判斷，好像即是客觀，其實，一個人是凡夫，有自我中心，十個人還是凡夫，有著十個人的自我中心，雖然看起來是客觀，其實仍然是主觀，只要沒有超越客觀和主觀，這都不會是正確的。

一般人總是認為，多數人在一起討論出來的結果，便是客觀的，



但是這好比一個盲人是盲人，十個盲人加起來還是盲人。因此，為什麼凡夫的知見叫做「顛倒見」？因為凡夫都有我執、都有自我中心，所以不管是十個人，或是一千、一萬個人，即便是全世界的人所想出來的想法，都還是有執著的顛倒見。

如果離開我執之後，即能夠超越主觀與客觀這兩種狀況，真正地看到真理、看到真實。只有通過禪的修行，離開煩惱、離開執著之後，才能真正出現真實的智慧，這個真實的智慧心，即是佛心。真實的智慧超越一般人所講的主觀與客觀，又稱做空觀或中觀。

第二，諸位都是有善根的人，是在過去已經有了願力的人，所以會遇到真正的善知識來告訴我們怎樣修行，怎樣見到自己的本來面目。這位善知識是誰呢？就是大慧宗杲。所以當我們聽了大慧宗杲的開示，便是見到了真正的善知識。

這一段開示中的「江湖」，是指中國大陸江西省和湖南省，因為禪宗最盛的時代，主要就是在這兩個區域發展。譬如江西有馬祖道一，湖南有石頭希遷。馬祖道一大振禪風，其下有臨濟、潯仰、黃龍等法流的演化；石頭希遷亦廣布法化，其下則有曹洞、雲門、法眼等派別的流程。因此，普遍以「江湖」來代表禪宗，而我則把「江湖」翻譯成「禪門」。

第三，禪修不要依賴文字、語言，也不要用頭腦去思考，更不要依據文字、

語言去分析、理解之後，便認為自己已經懂得什麼叫做「佛心」、什麼叫做「見性」。

在修行的期間，不要跟別人講話，也不要與自己對話，你只是用方法。用方法的時候，不要思前想後，揣摩著是不是該用這個方法？或是想：「我問這個話頭，真的能夠使我開悟嗎？」、「開悟究竟是什麼？」自問自答這些疑惑的情況，都不應該有。

還有人從禪宗的語錄、公案裡，發現很多有趣的故事，而自己也希望模仿它，並且在模仿的時候，自以為跟語錄裡所看到的情形差不多；也有人在用功期間，會出現一些幻相、幻聽，或是在頭腦裡出現一些奇怪的想法，於是認為那些現象大概跟開悟相去不遠，其實，這些都不是正確的修行心態。

參話頭時，不但不能有求得的心，也不能有害怕失去的心。我們不要希望求得好境界或馬上開悟，更不要希望丟掉自己的執著心，因為你要丟掉執著心的想法本身，也是執著。你只管一心一意地參話頭，好好地用六字真言——「明、靜、放」和「觀、照、提」就可以了。

## 五、第五箇樣子——但向生死交加處看話頭

疑生不知來處，死不知去處底心未忘，則是生死交加。但向交加處，看箇話頭。僧問趙州和尚：「狗子還有佛性也無？」州云：「無。」但將這疑生不知來處，死不知去處底心，移來無字上，則交加之心不行矣。交加之心既不行，則疑生死來去底心將絕矣。但向欲絕未絕處，與之廝崖，時節因緣到來，驀然噴地一下，便了教中所謂絕心生死、止心不善、伐心稠林、浣心垢濁者也。然心何有垢？心何有濁？謂分別善惡雜毒所鍾，亦謂之不善，亦謂之垢濁，亦謂之稠林。若真實得噴地一下，只此稠林，即是栴檀香林，只此垢濁，即是清淨解脫無作妙體，此體本來無染非使然也。分別不生，虛明自照，便是這些道理。此是宗師令學者捨邪歸正底第五箇樣子。妙明居士但只依此參，久久自築著磕著也。

我們需要有一個疑問：「生，不知從哪裡來？死，不知到哪兒去？」這種疑惑的心不能忘掉，才會感覺生與死是個非常重要的關卡，但是我們只要向生死的關卡上，用一句話頭就行了。

曾經有一個和尚問趙州禪師：「狗有沒有佛性？」趙州說：「無。」

」所以只要把疑情——疑生死的這種心，移到、參到「無」字上面去，那麼在你心中的生死關卡，就不是問題了；既然生死交雜的心不再是問題，「生不知來處，死不知去處」的這種念頭，便漸漸不會再生起。但還是要用「無」字話頭磨這個未斷的疑問，一直磨下去，到了因緣成熟的時候，突然間一聲爆炸，便是經教中所說的：生死心斷絕了，不善的心止住了，許許多多的、密密麻麻的煩惱心征服了，染污的心也洗乾淨了。

可是，心又有什麼不乾淨的呢？有什麼染污的呢？心染污或是有塵垢，都是由於分別善惡的心念所構成，因此分別善惡的心念，好像是許多不同的毒藥，成為所謂的不善、塵垢、不清淨，以及煩惱多得像非常茂密的森林一樣。

如果你能夠真正噴地爆炸，這些密密麻麻的煩惱森林，即成為檀香的香林——檀香是香木，也叫做栴檀香，是所有香木裡最好的香材，既然煩惱林成為檀香林，塵垢的不清淨，也就成為清淨解脫的無作妙體了。

「無作妙體」是解脫門所見的清淨法身，這清淨法身的妙體，本來沒有什麼染污，也沒有人能夠染污它，只要沒有分別心生起的話，便能像虛空中的光明，自然而然有照的功能，而這就是開悟的道理。這是禪宗的善知識們，使學者捨邪歸正的第五個樣子。

這段點出了三個主題：第一是生死的問題，第二是用什麼方法，第三是生死和涅槃、煩惱和菩提，本來都是同一個東西。

首先談生死的問題。我常常會遇到一些人，當自己心愛的人或是感情非常好的親人過世時，就會來問我：「他們過世以後到哪兒去了？能不能請他們回來告訴我，他們在那裡過得好不好？」

我告訴他們，若是根據一神教的說法，相信死後會有兩種結果：一種是因為信神，所以被接回到神的身邊去了，你將來去神那裡的時候，就可能會見到；另外一種可能，是因為不信神，或是信心不夠，死了以後，等待末日來臨時，受審判而到地獄裡去，如果你想見他們的話，等你死了以後，也可以準備到地獄裡去見他們。

其實到了天上，要不要再見親人已經不是問題了，因為那裡所有的人，看起來都一樣；而當你到地獄裡的時候，也見不到親人，因為大家都在受苦。好比在監牢中，牢裡的人根本沒有辦法到別的監牢裡去，即使在人間，女監和男監也是分開的。

如果依據佛法，人死以後的可能性很多：一是被接引到佛國淨土，另外則是生天，還有可能是投胎到其他的眾生道，或是又轉生為人了。

不管是哪一種可能性，他們去了以後，再回來讓親人看到的機率是很低的。但是許多人總是希望自己的愛人、親人能夠在走了以後，捎一點訊息回來，好像人到了外太空以後，再利用衛星通訊，讓活著的人知道他們究竟在那裡做什麼。

可是根據佛法來說，如果希望親人、愛人能夠跟自己見面，最好是自己先得解脫，自己得解脫以後，便不受業力的支配，不受佛國、天國、凡夫、聖人這種區隔的限制，要到哪兒就到哪兒，什麼地方都可以去，什麼地方也都留不住，這是真正的解脫自在。

如果是這樣的話，不要說是這一生的親人，其實過去無量生以來的眷屬親人，看一看，到處都是。

那麼，我們有沒有問過：「出生以前，我從哪裡來？死了以後，會到哪裡去？」多數的人都會想到這個問題。我曾經看過一個只有五歲的小孩問媽媽：「我從哪裡來的？」媽媽說：「你從我的肚子裡來的。」可能這個小孩子不會再接再著問：「那又是怎麼到你肚子裡去的呢？」有的人就像孔夫子所說：「未知生，焉知死？」不管生前死後，現在活得好就行了。許多唯物主義者也有一樣的想法。

但是有宗教信仰的人，都會考慮到生與死的問題，如果對自己的「生，

不知從哪裡來？死，不知到哪兒去？」出現疑情的話，對於修行是非常有幫助的。假如有人問：「我的親人死了以後，到哪裡去了？」你們的回答是什麼？若是依據宗教信仰，很簡單便可以回答了，但自己是不是相信？

根據佛教的信仰，人在沒有出生以前，是有前一生的，但是前一生究竟是什麼？不曉得。而這一生死了以後，也是有未來生的。這是從佛教基本理論——十二因緣而產生的，十二因緣也就是生與死之間不斷地連續。因此，做為一個佛教的信仰者，一定會相信有過去、有未來。

但是，沒有解脫的人，不知道過去是什麼、未來是什麼？如果有宿命通，就可以看到過去是什麼；有天眼通，則可以看到未來會到哪裡去。不過凡夫的神通，能夠看到的非常有限，看過去有限，看未來也有限，所以還是不清楚生死的源頭是怎麼回事，它的結果又會是什麼，而這便成了一個大疑問，也就是生死關頭的大疑問。這個大疑問，能夠促成我們用話頭來破這個疑團，而得解脫、而得開悟，這樣生死就不再是問題了。

有一個故事說，一對非常恩愛的夫妻，不但希望這一生做夫妻，還希望永遠都做夫妻，結果太太突然害病死了，先生非常想念她，就去請教一個有神通的和尚。和尚用神通觀察了以後，

告訴這位先生：「你的太太現在已經另外有了配偶。」

先生說：「絕對不可能！怎麼可能呢？你不要侮辱她，她究竟在哪裡？」和尚便帶他到一堆牛糞的旁邊，指著牛糞上的兩條蟲說：「這其中有一條是你的太太。」先生說：「不可能，你亂講，我的太太怎麼可能變成蟲呢？」和尚說：「這樣好了，我把你變成同樣的蟲，你就可以親自問她了。」先生同意了，於是和尚把他變成一條蟲，也送到牛糞裡邊去。

當先生看到太太後，太太告訴他：「我現在的先生非常愛我，請你不要再來打擾我了。」先生好生氣地說：「你才死了沒多久，怎麼就改嫁了呢？」他不死心，寧可變成蟲，也要追回她，結果新婚的兩條蟲合起來對付他，他沒有辦法，只好求和尚救命，和尚又把他變回了人。從此以後，他再也不想念他的太太了。這個故事是不是真的，不用管它，但卻是滿有意思的。

第二是用方法。我們若真正想要瞭解生死的問題，最好是先開悟。怎麼開悟呢？最好的方法，就是用話頭。此處宗杲教的是「無」字話頭。

「無」字公案是從大慧宗杲開始提倡的。唐朝有一位趙州禪師，一天，一個和尚問他：「狗子有沒有佛性？」趙州說：「無。」這個回答與佛法是相違背的，佛法指出「一切眾生都有佛性」，但是為什麼趙州說狗沒有佛性呢？



其實這是要讓人問：趙州講的這個「無」，是指什麼？佛性就是「無」嗎？

當時問這個問題的和尚，聽到答案的時候，好像是胸口或頭上被重重地打了一下，而被打了以後，頭腦裡已經沒有迴旋的餘地，也沒有想像的空間，所以一切的生死問題，一下子就解決了。

話頭要怎麼個用法？老是貼在鼻尖上有什麼用？在提到「第三個樣子」時告訴我們，要將「生死」兩個字貼在鼻尖上，趕快用話頭來逼住這兩個字，不要再想「生前是怎麼樣，死後會怎麼樣」，不准它有迴轉的餘地，就只是用話頭。這是指，用「無」字來攻擊這種生死的妄想和妄念，到最後生死問題便會成為開悟的契機；亦即本來是生死問題，但是用「無」字去逼那個生死問題，就變成了開悟的契機。

第三，開悟以後，生死根本不是問題，生和死都是自在的、自由的。只要見性、開悟，就會發現清淨心和煩惱心是同樣的東西，只是它的功能與作用不一樣——原來是讓我們痛苦的、困擾的心，但是悟後的心，對自己是自在的，對眾生是慈悲的。心是同一個，但是悟前悟後的功能不一樣，這只有自己知道，其他的人沒有辦法知道。

譬如，馬祖是四川人，小時候是做畚箕的，他在湖南悟道以後，

準備回去度家鄉的人。結果回去以後，許多人都在流傳：「有一個悟道的人來了。」他的鄰居、親戚全都跑來看，但是看了之後很失望地說：「什麼悟道的人，就是那個做畚箕的嘛！」

你們悟道以後，可能其他的人也會對你失望，怎麼悟道的人是這個樣子！那你們還要不要開悟？其實，開悟是自己的事啊！

## 六、第六箇樣子——道無不在，觸處皆真

道無不在，觸處皆真，非離真而立處，立處即真。教中所謂治生產業皆順正理，與實相不相違背。是故龐居士有言：「日用事無別，唯吾自偶諧。頭頭非取捨，處處勿張乖。朱紫誰為號，丘山絕點埃。神通并妙用，運水及搬柴。」然便怎麼認著，不求妙悟，又落在無事甲裡。不見魏府老華嚴有言：「佛法在爾日用處，行住坐臥處，喫粥喫飯處，語言相問處。所作所為舉心動念，又卻不是也。」又真淨和尚有言：「不擬心，一一明妙，一天真，一如蓮華不著水。迷自心故作眾生，悟自心故成佛。」然眾生本佛，佛本眾生，由迷悟故有彼此也。又釋迦老子有言：「是法住法位，世間相常住。」

」又云：「是法非思量分別之所能解。」此亦是不許擬心之異名耳。苟於應緣處，不安排不造作，不擬心思量分別計較，自然蕩蕩無欲無依，不住有為不墮無為，不作世間及出世間想。這箇是日用四威儀中，不昧本來面目底第六箇樣子也。

道無處不在，我們在平常生活中所接觸到的，沒有一樣不是真正的道，並不是離開了真正的道之後，還有什麼東西。經教中說，謀生的各種行業，都是順乎正當的、正確的、理體的，跟實相不相違背。

「實相」，一般人稱為「真理」，在這裡是指無相，而無相就是一切相。

唐朝有一位龐居士說：「我們平常生活裡所有的事，無非是我跟自己相遇和相處，沒有什麼其他的事物，因此任何一樁事、一種現象，都不需要有什麼取捨，而且任何一個地方，都跟自己不相違背。至於說紫的或紅的顏色，這是人們給它取的稱號、為它標設的，它本身是不分什麼紫的或紅的；無論低的丘或是高的山，也根本沒有一點塵土，有塵土的原因，是我們自己的認為，丘就是丘、山就是山，若是你要說山上、丘上有些什麼東西，那都是人們的分別心，山丘本身是沒有分別的。所有一切的神通和種種殊勝的功能，以及平常生活中的挑水、搬柴，這些全部都是道。」

可是，如果僅僅是這麼認為，而不想求得真正的開悟，

那便成了躲在無事的甲殼裡，好像烏龜把頭、腳、尾巴全部收起來，躲在龜殼中，就以為天下沒有事了一樣。雖然說平常生活中的一切現象，全部都是道，可是因為沒有開悟，所以跟道是不相應的。

有一位叫做老華嚴的人說：「佛法在你的日常生活之中，譬如行、住、坐、臥及吃飯時，還有在跟人家說話、問候的狀況下皆是，可是所作所為、舉心動念，就又不是道了。」

又有真淨和尚

4 宋代真淨克文（一〇二五—一一〇二），又稱雲菴真淨禪師、真淨大師。著有《雲菴克文禪師語錄》（又作《雲菴真淨禪師語錄》、《真淨大師語錄》）凡六卷。

說：「如果你的心沒有計較、執著和分別，那麼任何一樣事物，都是明的、是妙的，你所見到的任何一樣東西，都是智慧的顯現；一樣一樣全部都是天然的實相——就是自然、就是實相、就是法身；每一樣東西好像蓮花從水裡伸展出來，而蓮花本身並沒有沾染水珠，非常地清淨、乾淨。在日常生活中見到任何一樣事情、任何一樣東西，都跟道相同，但是如果你的心迷的時候，你就是眾生；如果你的心悟的時候，你便成佛了。」

所以，我們用悟的心來看，處處是道；用迷的心來看，沒有一樣是道。

然而，眾生的根本是佛，佛的根本是眾生，兩者之所以不同的原因，在於眾生是在迷之中——迷，是執著的原因；佛是悟了的人——悟，是放下了所有自我中心的執著。

釋迦牟尼佛在《法華經》裡說：「是法住法位，世間相常住。」任何一個現象都有它的位置、範圍與特性，毫不混亂，世間相就是這個樣子，亦即在日常生活中，我們看到的所有一切現象都是法，而法之中有全體的法與差別的法，但是差別的法並沒有離開全體的法；每一法各有各的範圍和特性，而一切法也都有其共同性，在統一的和諧中，不失個別的差異現象，即是法住法位。

可是在不同的時間、不同的場合，每一法都是在變化的，所以不是實法。

《法華經》又提到，像這樣的法，不是用思量、用分別所能夠理解的。當然也不是用思想、理論所能理解的，而是要親自悟了以後，你才能真正發現。所以希望瞭解「道」，希望開悟，不能用揣摩心、計較心、分別思量心來達成目的。

「道」就是我們的本來面目。如何能見「道」呢？大慧宗杲說，假如你的緣成熟了，自然而然你就會開悟。然而，緣要怎麼成熟呢？要參話頭。你只要參話頭，投入疑情、疑團之中，不要想其他的人、事、物，不要用思考，

就只是參話頭。一旦你話頭參成熟了，當你遇到某個現象或是某個狀況，自然而然便會開悟。

要知道，開悟這樣的事，不是可以預先安排、創造或製造的，只要你能夠不去計較、思量、揣摩，胸中坦蕩蕩的，沒有想要追求什麼，也沒有想要倚靠什麼，既不住於有為的世間現象，也不墮於無為的出世間法則，更不做世間相或出世間相的種種思量，就能在日用之中，在平常行、住、坐、臥的四威儀中，不迷失了我們的本來面目。

這一段開示舉出了幾個重點：第一、「道」是我們希望見到的佛性，也是我們的本來面目。而「道」究竟在哪裡？它在我們平常生活之中，任何一處、任何一物都是；第二、如果不用功參話頭修行，便認為全都是「道」的話，這是自欺欺人，等於是烏龜躲在龜殼裡，還以為天下沒有事。所以，雖然道無不在，但是仍然必須透過不斷地精進用功，才能見道；第三、如何見「道」？要參話頭。但是絕對不能夠用揣摩心、計較心去思考、解釋或做邏輯的推敲；第四、不要等待、不要安排，只要用功地參話頭，因緣成熟的時候，自然就會開悟。

如果僅僅從這一段開示的字面上來看，可能會有誤會的地方：認為頭頭是「道」、處處是「道」，沒有一個地方不是「道」，但是這就變成了泛神論。

既然任何東西都是道的本身，所以有些人認為自己已經開悟了，當我問他們見到了什麼？有人拍一拍桌子，說：「這就是！」或是正坐在地板上的人，便把地板拍得很響，說：「這就是！」但這是泛神論，誤解了「無一樣不是道」的意思。

不能因為這一段文字說「法不是思量、分別所能夠理解的」，於是認為桌子就是、地板就是，但那已經是在分別與思量之中。我們應該要理解法住法位，而每一法都不是實法，這才真正是法的實相。

法住法位是指每一法都有它的範圍和特性，但卻經常是在變化的、是無常的；每一法都同樣在變化，此即一切法的共同性，是真實法，也是無相法——沒有一定的法相，因為法相經常是在不斷地變動，其範圍和特性都在變動，所以，實相就是無相，但無相並不是沒有相，而是沒有不變的相。

「即一切法，不即一切法」，是指一切的現象，並不等於其中任何單一現象；而「實相即一切相，不即一切相」，實相是一切現象，但是並不等於一切現象。因此，拍一拍桌子說「這個就是實相」，對嗎？打一打地板說「這個就是實相」，對嗎？其實，能見到的都是虛妄相，不是實相。所以對這一段開示若不清楚瞭解的話，很容易產生誤會，變成了泛神論。

二十五年前，我在台灣主持禪七時，有一位男居士禪坐到了第五天之後，開始每天要求我打他香板。我問他：「為什麼要我打你？」他說：「因為我現在已經準備好了，你一打，我就可以開悟了。」我又問：「你準備好了什麼？」他回答：「準備開悟啊！我已經修行四天了，覺得心非常安定，離開悟大概只剩一點點了，所以你打我一下，我就會開悟啦！這便是當頭棒喝。」

因為那位居士看了很多禪宗的公案，其中有很多常常是描述被老師一罵就開了悟，或是被老師一打就開了悟。大慧宗杲已經說明了，開悟不是經過安排的，也不是造作的，你只要用話頭好好地努力用功，因緣成熟的時候，它自然會發生。

### 七、第七箇樣子——省力處便是得力處

本為生死事大，無常迅速，已事未明故，參禮宗師，求解生死之縛，卻被邪師輩添繩添索，舊縛未解而新縛又加。卻不理會生死之縛，只一味理會閑言長語，喚作宗旨，是甚熱大不緊。教中所謂邪師過謬，非眾生咎。要得不被生死縛，但常教方寸虛豁豁地。只以不知生來不知死去底心，時時向應緣處提撕。



提撕得熟，久久自然蕩蕩地也。覺得日用處省力時，便是學此道得力處也。得力處省無限力，省力處卻得無限力。這些道理，說與人不得，呈似人不得。省力與得力處，如人飲水冷煖自知。妙喜一生只以省力處指示人，不教人做謎子搏量，亦只如此修行，此外別無造妖捏怪。我得力處他人不知，我省力處他人亦不知。生死心絕他人亦不知，生死心未忘他人亦不知。只將這箇法門，布施一切人，別無玄妙奇特可以傳授。妙明居士決欲如妙喜修行，但依此說，亦不必向外別求道理。真龍行處雲自相隨，況神通光明本來自有。不見德山和尚有言：「汝但無事於心，無心於事，則虛而靈、空而妙。若毛端許言之本末者，皆為自欺。」這箇是學此道要徑底第七箇樣子也。

參禪的人或修行的人，本來就是要解決生死的大事，由於我們的生命隨時都可能出現無常，而自己最重要的事還沒有明白，所以到處去參訪、禮拜一些大師，求得解開生死的束縛。

但很可惜的是，有很多人被一些邪師們添繩添索，原來的束縛還沒有解開，又被加上了新的束縛。這些人不理會什麼是生死的束縛，卻只是去理會閒言長語，把這些閒談的話當成是禪宗的宗旨，認為是非常熱切的、不得了的要緊事。所以從佛教的觀點來看，這是邪師的過失和錯誤，而不是眾生不對。

如果希望能夠不被生死綁住，只有經常使自己的心空曠，不管任何人講了多少好聽的話，什麼都不要放在心上，而這便點出了為什麼要不立文字。只要用你自己疑惑「不知生來，也不知死去」的那一個心，時時向著應緣處去提，也就是時時用你自己的話頭，將這疑情提起來。

「應緣處」是我們稱為「本參」的話頭，也就是你自己專用的、經常用的、不斷用的那個話頭。時時將這個話頭提起來，只要提得熟練，時間久了以後，自然而然，你的心中會空蕩蕩地一絲不掛，什麼也不執著了。

只要嘗試用話頭，你會覺得這是平常生活之中可以用得上的，而且是非常省力的方法；當你覺得這是很省力、很用得著的一樁事，並且能在禪法上得到一點力量的時候，即是省力和得力。這是大慧宗杲禪法的特色。

所謂「省力」，是指你不必挖空心思去思索、去研究，而是很簡單地，只要放下所有的一切，專門用話頭就好了。根本不需要費什麼力，也不需要有多少學問，而且你隨時都可以提，任何人都可以提，這是多麼好的一種方法，所以是省力。因此，宗杲稱用話頭為用省力的方法，因為這不但是最省力的，而且也是最容易得力的，所以說「得力處省無限力，省力處卻得無限力」。

這些道理要說得讓別人懂很不容易，要把它具體呈現給別人也是沒辦法的，

省力和得力之處的體驗，如同喝水，只有喝的人知道那是冷水或是熱水。

大慧宗杲又說：「我妙喜在一生之中，只以省力處來指示給人，並不教人做謎語來揣摩或度量，而我也只是如此修行而已，除此以外，並沒有造什麼妖、捏什麼怪來賣弄。我妙喜的得力處，其他人是不知道的；我妙喜的省力處，其他人也是不知道的。生死心是否斷絕，其他人是不知道的；生死心是否忘掉，其他人也是不知道的。我只是把這個法門布施給所有的人，並沒有其他什麼玄妙的、奇特的東西可以傳授給別人。妙明居士如果確定要像我這樣來修行，那麼你只要依照我以上所說的去做，不必向心外再求些什麼道理了。」

宗杲接著比喻：真龍的所行之處，雲會自然地跟隨著，何況神通光明更是本來就有的。意思是你自己就是真龍，而所謂「神通」，這裡是指智慧的功能，也就是你的智慧和光明本來就有，好比龍到任何地方時，雲會跟隨著一樣。

德山和尚曾經有過這樣幾句話：「你只要心中無事，也不要有心於事，就會虛而靈、空而妙；即使像毫毛尖端的一點點語言，都是不應該有的，如果有的話，那就是自欺欺人。」這是學習禪法的門徑與門路。

這一段開示講了幾個要點：第一、修行人是以解脫生死之謎、生死之縛為目的，可是往往被一些老師們，用語言文字來說長論短，本來是想求解脫，

結果反而更加多了一層對那些語言文字的執著，成為自己生死的又一層束縛，亦即在原來的生死束縛之上，加上了更多的束縛。

很可能在大慧宗杲的時代，有一些自以為是的禪師，靠著講解禪宗的語錄，認為這樣就能夠讓人得解脫，因此宗杲認為那些是邪師。

第二、不要理會那些語言文字的道理，只要把心敞開，專門提起一句話頭。在提話頭之前，也許你的心中還有一些東西，提話頭之後，心中只有話頭，其他的什麼也沒有。這時候，愈提你愈覺得省力，當愈覺得省力的時候，這便是得力的時候。

第三、大慧宗杲一輩子教人修行，就是勉勵修行人用這麼省力的方法，而這省力的方法非常簡單，即是提起一句話頭。這是他自己的經驗，因為他用的是省力的方法，所以他得力了。但是，他是怎麼省力？怎麼得力？這些道理沒有辦法告訴他人，也沒有辦法呈現出來讓他人知道，只能告訴人們，用了這個方法以後，便會知道很省力，又因為省力，所以得力。

第四、在佛經及中國文化傳說中的龍，平常是在水裡，如果要到某處施雨，就飛上天空到那個地方，那裡就會下雨，因為雨是跟著雲走，而雲又是跟著龍跑的。這個比喻是說，只要你修行話頭禪法，心中只有一句話頭，其他什麼也沒

有，自然而然會有智慧的光明顯現出來，好比雲跟著龍，而智慧的光明，也會自然而然地跟著你修行話頭而顯發出來。

宗杲接著又舉出德山和尚的開示：心中不要有事，而事情也不從心中產生出來，你的心裡就能夠虛而靈。虛是沒有，靈是有功能，即是沒有任何東西在心中，但是有非常大的智慧功能與作用。然而，如果還有一點點什麼放在心中的話，可以說那都是在自欺欺人。

我在這裡要指出一點，佛法沒有要我們去追求或得到什麼東西，並且教我們不要依賴什麼東西。心外沒有可以讓我們依賴的、執著的，心內也沒有可以讓我們堅持的、保留的或珍惜的。如果到了這種程度，你才是真正的悟境現前，也唯有到了這種程度，才是無漏的智慧。

「無漏」是指不摻雜任何的自我在裡頭，而純粹是一種功能，這種功能應眾生而有，不因自己而有。對自己來說，智慧的功能是斷除煩惱，了脫種種的束縛；對他人、對眾生來說，是隨機施教、隨機應化，什麼樣的眾生，需要什麼樣的幫助，都可以因材施教、有教無類。

因為自己不需要設有什麼樣的立場，也不需要堅持什麼樣的立場，只是以眾生的立場為立場：任何一個眾生都有自己的立場，因此依眾生的立場及當時的狀況和需求，給予適當的幫助，這即是度眾生。若是自己預設了立場，一定要所有的眾生一下子全都變成跟自己一樣，那就不是有智慧的人了。

基於這樣的原因，站在我們的立場來看所有的宗教，會認為他們有其存在的原因和價值，而不會覺得所有宗教的人全都消滅了，只剩下佛教的時候，眾生才能得度。

■本書終

# Table of Contents

## 聖嚴法師教話頭禪

(自序) 讓中華禪法鼓宗的教法更完整

(導讀) 最精要的話頭指南

### 第一篇 話頭禪法

壹、話頭禪的旨趣——金剛王寶劍、斷一切煩惱

一、話頭是什麼？——「金剛王寶劍」威力驚人

(一) 不可思議的話頭

(二) 常用的四種話頭

1. 念佛的是誰？

2. 未出娘胎前的本來面目是誰？

3. 拖著死屍走的是誰？

4. 什麼是無？

二、參話頭有什麼功能？——話頭能斷一切煩惱

(一) 除妄念

(二) 破本參

(三) 破重關

(四) 破牢關

貳、參話頭前的準備和認知

一、基本認識

(一) 憨山大師的六個原則

1. 不得貪求玄妙

2. 不得將心待悟

3. 不得期求妙果

4. 不可自生疑慮

5. 不得生恐怖心

6. 堅定的信心

(二) 話頭的層次

1. 念話頭

2. 問話頭

3. 參話頭

4. 看話頭

## 二、態度

(一) 初發心的態度

(二) 活在當下，全部身心用話頭

(三) 提起話頭就是修行

(四) 心念隨時隨地安住於方法

## 參、進入話頭禪法

### 一、要領

(一) 參話頭的方式

1. 緊的方式

2. 鬆的方式

(二) 話頭的正确問法

1. 認定一句話頭

2. 單提向上——觀、照、提

3. 身心放下、方法綿密

### 二、疑情

(一) 疑情是參話頭的著力點

1. 製造疑情的條件

2. 疑情起自生死心切

3. 疑情即是願力

(二) 疑情的保持與增強

(三) 從疑情進入疑團

### 三、兩種輔助的方法

(一) 空觀

(二) 放捨萬緣

### 四、日常生活中的用法——提話頭

## 第二篇 象岡話頭禪十開示



〈第一天：晚上（報到日）〉放鬆、欣賞、體驗話頭

- 一、話頭威力與虛空等量
- 二、放鬆身體，體驗呼吸
- 三、以度假的心情、欣賞的態度禪修

〈第二天：上午〉公案與話頭的用法

- 一、以參公案去執著、破煩惱
- 二、公案的關鍵句——話頭
- 三、安定身心用話頭

〈第二天：晚上〉《六祖壇經》：修持一行三昧

- 一、天台宗四種三昧
- 二、以直心修一行三昧
- 三、以一行三昧用話頭

〈第三天：上午〉話頭的應用與修持

- 一、動靜語默修話頭
- 二、用話頭取代妄念、製造疑情
- 三、疑情起於對佛法和自己的信心

〈第三天：晚上〉《六祖壇經》：以直心用方法

- 一、直心是超越主觀與客觀
- 二、悟道場、耕心地、居淨土
- 三、直心投入，不起疑心

〈第四天：上午〉禪修的基礎

〈第四天：晚上〉《六祖壇經》：定慧一體、定慧同時

- 一、動中修定、境上鍊心
- 二、用佛的智慧與觀念指導自己

〈第五天：上午〉話頭的四個層次（一）：念話頭、問話頭

- 一、參話頭不用想像
- 二、話頭的四個層次
  - （一）生死心切念話頭
  - （二）鏗而不捨問話頭

〈第五天：晚上〉《六祖壇經》：自見本性，無有差別

一、法無頓漸，人有利鈍

二、深種善根，用心經營

三、悟境的層次

四、人身難得，把握修行

〈第六天：上午〉話頭的四個層次（二）：參話頭、看話頭

〈第六天：晚上〉《六祖壇經》：無念為宗、無相為體、無住為本

一、修行的次第——無念、無相、無住

二、著力於有相，以達成無相

三、當下即知無相，才是智慧

四、於念而不念，念念是無常

〈第七天：上午〉見性即是見空性

一、斷見與常見都是邪見

二、當下體驗「苦、無常、空、無我」

三、「人無我」、「法無我」，出離一切法

四、覺悟空性，智慧反應

〈第七天：晚上〉《六祖壇經》：勤修無念、無相、無住

一、「無念、無相、無住」是整體的

二、無念是離念，有念不執著

三、無住是念念遷流皆不住

四、虛空粉碎，大地落沉，法身現前

〈第八天：上午〉修行佛法的次第

一、修行的五個階位

二、善根顯發，六度起修

三、話頭修行即調心四層次

〈第八天：晚上〉《六祖壇經》：念念時中，不住一切法

一、是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂？

二、念念不住，連一念都不要住

三、活用方法，不死在方法上

〈第九天：上午〉解行並重，活出佛法

一、參話頭如爬玻璃山

二、見緣起即見法，見法即見空，見空即見佛

三、將佛法與生命結合

四、一門深入，修行實踐

〈第九天：晚上〉《六祖壇經》：見聞覺知，不染萬境

一、離一切相即為無相

二、不染一切境，名為無念

〈第十天：上午（圓滿日）〉以自身修持感動他人

一、日常生活提話頭

二、保持禪修期間的生活習慣

三、以慈悲心自利利人，用慚愧心懺悔奉獻

四、菩提心是慈悲，出離心是智慧

五、以感恩心發願與迴向

第三篇 〈宗乘七箇樣子〉講要

一、第一箇樣子——道由心悟，不在言傳

二、第二箇樣子——自家寶藏，何假外求

三、第三箇樣子——常存生死心

四、第四箇樣子——離文字、語言、分別相

五、第五箇樣子——但向生死交加處看話頭

六、第六箇樣子——道無不在，觸處皆真

七、第七箇樣子——省力處便是得力處